جوزيف ميسينجر

المعاني الخفية لحركات الجسد

First Editions

ت.ف ٦٠٢٢
١٥٨

جوزف ميسينجر

المعاني الخفيّة لحركات الجسد

ترجمة

محمد حسين شمس الدين

First Editions

حقوق النشر والطباعة والتوزيع باللغة العربية محفوظة
لشركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
بترخيص خطي من First Editions
ISBN 9953 - 15 - 336 -1

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية

La sens caché de vos gestes

Copyright © Editions Générales First, 2002
Traduction arabe © Dar El - Faracha , 2006

شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار ـ سنتر زعرور ـ ص.ب: 8254/ 11
هاتف/ فاكس: 450950 ـ 1 ـ 961 00 ـ بيروت ـ لبنان
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

ملخص المحتويات

مقدمة المؤلف 5

الفصل الأول: الأنماط الحركية 18

الفصل الثاني: إشارات الإغواء 41

الفصل الثالث: حركات التواصل 88

الفصل الرابع: حركات التهرُّب والانسحاب 107

الفصل الخامس: حركات التعبير عن المشاعر الإيجابية الصادقة 123

الفصل السادس: الحركات المعبِّرة عن صورة الذات 151

الفصل السابع: الحركات المعبِّرة عن الحسد والغيرة 176

الفصل الثامن: الحركات المعبِّرة عن الكذب 194

الفصل التاسع: حركات التعبير عن المشاعر المكدِّرة 232

الفصل العاشر: حركات التعبير عن السلطة 283

الفصل الحادي عشر: حركات التعبير عن العنف 330

مقدمة المؤلف

أدُرك أن قراءة كتاب من هذا النوع قد تبدو مضجرة مثل قراءة كتب الطبخ. ولكي أُبعد عنكم النعاس (ما يجعل الكتاب ينزلق من يدكم بعد تقليب بضع صفحات منه)، رأيت من المناسب أن أضفي عليه شيئاً من الفكاهة والدعابة، بالإضافة إلى اتّباع طريقة تعليمية مبتكرة تماماً... فالفكاهة هي وحدها القادرة على الكلام عن الحقائق بصراحة، دون أن تحرق هذه الحقيقة.

رويت في هذا الكتاب قصة «الحركات والإشارات العفوية»، من خلال عدد كبير من الطرائف والحكايا اليومية المعاشة، بالإضافة إلى كثير من الشواهد المتنوعة المأخوذة من الحياة المعاصرة. لم يفتني أيضاً أن أذكر الشواهد المعبّرة التي استقيتها من لقاءاتي المختلفة مع نجوم الشاشتين الصغيرة والكبيرة، دون المسّ بشكل سلبي بصورتهم لدى الناس فالكلّ يعلم أن الدعاوى تكلّف الناشرين الكثير الكثير!. علماً أن ما يصدر عن الشخصيات العامة المرموقة من حركات وإشارات عفوية ليس مطابقاً دائماً لحقيقة العواطف التي يغدقونها بلا حساب، ويوزعونها يميناً وشمالاً مثل عملة نحاسية بلا قيمة!...

تلاحظون إذاً، من السطور الأولى، أنني أردت تعليمكم معاني الحركات والإشارات العفوية الأكثر شيوعاً بين الناس، بأسلوب فكاهي يساعدكم على تذكّر التفسيرات. وأنا واثق من أن هذه الطريقة ستتيح لكم تذكّر تفسير الحركات تلقائياً، كما ستتيح لكم لاحقاً

استعادة معاني هذه الإشارات والحركات في بداية طريقكم كمحلّلين مبتدئين للشخصيات.

لقد تضمن الكتاب عدداً كبيراً من نماذج الحركات والمواقف ذات المغزى والدلالة. وهذه الكثرة ليست، بالتأكيد، مجرد حشو فأنا لم أؤلف هذا الكتاب لهواة الرسوم المتحركة الذين يعرفون مدى تأثير الحركة في التعبير، ولكنني أخذت بعين الاعتبار فضول قرائي الناضجين، من رجال ونساء، لمعرفة الدلالات العميقة لمختلف الحركات والإشارات التي تصادفهم في مجرى حياتهم اليومية. وقد يهتم بعضهم بحفظ حركات معينة لأسباب خاصة، غير أن حفظ الحركة من قبل القارىء يتطلب منه استعادتها (تمثيلها) بطريقة حيَّة، وليس النظر إليها كصورة فوتوغرافية أو رسم جامد. لذلك بذلت قصارى جهدي لأن يأتي وصف الحركات بأشد ما يمكن من الوضوح. كذلك استغنيت عن بعض الحركات المعقدة التي تشارك فيها عدة عناصر جسدية، لكي نتجنّب معاً، أنا وأنتم، عناءً لا طائل من ورائه.

إن تمثيل الحركات الموصوفة في الكتاب يمكن أن يكون عملاً مشهدياً ممتعاً، أنصحكم بأدائه وسط العائلة، أو أثناء سهرة مع الأصدقاء. ستحقق سهرتكم نجاحاً باهراً، وستتعلّمون عن تفسير الحركات أكثر مما لو قرأتكم الكتاب سراً... في الحمّام.

بإمكانكم قراءة الكتاب دون التقيُّد بترتيب فصوله والعناوين: يمكنكم مثلاً الانتقال من موضوع الكراهية إلى موضوع الخبث والرياء، ومن الشهوانية الجنسية إلى السياسة... إنما بعد تخصيص بضع دقائق لقراءة المقدمة. فقد ضمَّنتُها بعض الأفكار الأساسية التي يرتكز إليها «علم دلالة الحركات» بهدف إزالة الشكوك المشروعة التي قد تساوركم.

أؤكد لكم بأن الحركات العفوية ليست جميعاً إيماءات بلا معنى، حتى وإن كان كثير منها لا يعني شيئاً محدداً. للأسف هناك نوع من الحركات، أسميه «خصلة/ عادة» tic gestuel أو «لازمة حركية» وهي تفضح دون هوادة كل أنواع الكذب الذي يحاول به الشخص أن يعطي أهمية لشيء ما. لحسن الحظّ، نحن نرى بشكل أوضح القشة في عين جارنا أكثر مما نرى العود الذي يعمي بصرنا. ولذلك ترانا نضحك بسخرية ومن كل قلبنا أمام سقطات الآخرين وحظهم العاثر.

خلافاً لمزاعم الأخصائيين النفسانيين، أرى أن النفس الإنسانية ملحقة بالجسد، وليس العكس. والجسد عبارة عن مجتمع من الخلايا المتنوعة، تضبطها وتتحكم بها الخلايا العصبية، ولو اقتضى الأمر ممارسة الاستبداد عند اللزوم. غير أن الحركات العفوية تستعصي على الضبط، ولا ينقصها سوى الكلمات لتعبر بصراحة عن الحقيقة التي يحاول الخطاب المعلن أن يخفيها باستمرار. فكما نعلم، ليس مستحباً قول الحقيقة على الدوام، خصوصاً إذا كانت جارحة لكبريائنا الذي نحاول أن نداريه ببعض الكذب أحياناً. والحقيقة العارية، دون أية مساحيق تجميلية، هي بضاعة غير مرغوب بها، من هنا نجد أحياناً أن الكذب «منفعة» وهو ليس دائماً «عبثياً». كذلك الأمر تحاول أحلامنا أن توهمنا بأشياء غالباً ما تكون غير حقيقية. وهذا أمر حسن، حتى وإن كان السيناريو الذي تنسجه لنا لا ينطلي على حركاتنا العفوية التي تكشف اللعبة!.

سأضرب لكم مثلاً على فائدة الكذب: جان ـ مارك ممثل تلفزيوني قديم. بعد عشر سنوات من أدائه أدواراً تلفزيونية، شعر بالغبن لأن الأدوار التي أسندت إليه في الأفلام الطويلة كانت ثانوية جداً. غير أن موهبته، في الواقع والحقيقة، كانت محدودة جداً. كل ما يمتلكه من مؤهلات هو الشكل الذي تحبّه الكاميرا والمناسب

لشخصية ابن الشارع. . . ثم حدثت المعجزة! عرض عليه أحد المنتجين المشهورين دوراً مهماً يتطلب جهداً وموهبة، فقبل هذا الدور بحماس. غير أن ضعف حضوره اضطر المخرج إلى حذف معظم المشاهد التي ظهر فيها. فالحوار الذي فرض عليه في السيناريو، وعدم واقعية أدائه، أفقداه ميزته الأساسية وهي شخصية ابن الشارع. لم يفهم لماذا عمد المونتاج إلى حذف عدة مشاهد من دوره، فذهب إلى المخرج مستفهماً ومعترضاً، فأجابه هذا الأخير بقوله: «لقد جاء الفيلم طويلاً جداً، كما تعلم. . . وهذا يسيء إلى إيقاعه. ولا شك أنك تتفهَّم هذا الإجراء الاضطراري!». . . أجابه المخرج بهذا الكلام الهادىء المنطقي، وهو ينظر في صفحات السيناريو بين يديه، لئلا تلتقي عيناه بعيني الممثل الخائب الرجاء. والنتيجة: تقبَّل جان ـ مارك العذر دون تفكير طويل، واعتبره مريحاً له بالإجمال ومرضياً لغروره! . . .

إن تجنب النظر إلى الشخص الآخر، أثناء تقديمك تبريراً ما، يدل في معظم الأحيان على أنك لا تقول الحقيقة، إما تهرباً من مواجهة غير مفيدة، أو تفادياً لجرح شعوره.

إذا لم يستند تحليل الحركات الصادرة عن شخص ما إلى محتوى كلامه، أو سياقه أو للأحداث التي تبرره، فلن يكون لهذا التحليل أي معنى. إذ ليس بوسع أحد أن يفهم حركات شخص أثناء الكلام إذا لم يعد يسمع صوته، ولم يعد يعرف الأسباب الموجبة لهذه الحركات. فحين تنظر مثلاً إلى المغنية الشهيرة لارا فابيان على شاشة التلفزيون، من دون صوت، يُخيَّل إليك أنها تعاني أوجاعاً شديدة في المعدة، بينما تكون في الواقع تؤدي أغنية عاطفية بانسجام وإبداع. من دون الكلمات، ليست الحركات إذاً سوى إيماءات غريزية حيوانية.

مثال آخر: وقفت سيدة وسط حشد من الناس، ثم رفعت صوتها قائلة، وهي تحرك رأسها ذات اليمين وذات الشمال علامة النفي: «نعم

بالتأكيد!... فإن الشعب يؤيد الرئيس فلان، دكتاتور إحدى جمهوريات الموز!». عليها أن تخاف على رأسها من انفعالها غير الإرادي هذا، إذا ما وقع كتابنا هذا في يد الدكتاتور المشار إليه وفهم مغزى الحركة!...

مدير إحدى الشركات التجارية يجلس أمام شاشة التلفزيون ويشاهد وزيرة اشتراكية تنتقد بشدّة إجراءات شركته التعسفية ضد العمال بهدف تحقيق الربح والمنافسة. فجأة نراه، وبحركة عفوية، يضع يديه بين ساقيه ويرسم بإبهاميه وسبابتيه شكلاً دائرياً!... ماذا تعني هذه الحركة غير الواعية؟ إنها تعني كلاماً بذيئاً سوقياً يوجهه هذا المدير إلى تلك السيدة.

الحركة هي قالب الخطاب، كما يوضح المثال التالي: رجل يقود سيارته بشكل عادي في طريق رئيسية، وإذ بسيارة أخرى تتجاوزه بسرعة فائقة وتكاد تصدمه... ماذا يفعل تعبيراً عن غضبه وعن نجاته من الخطر؟ إنه يرفع للسائق الآخر ذراعه المطوية وقبضته المشدودة!...

هذا التفسير واضح للجميع، وهو يدل على أن الحركة تمثل رداً انفعالياً على حدث ما.

وهنا قد تتساءل: لماذا لم تُشكل قراءة الحركات موضوعاً لأبحاث ودراسات منهجية من قبل العلماء؟ لعدة أسباب سأشرحها فيما يلي.

شغِّل التلفزيون على مناقشة سياسية وحاول أن تتابعها على مستويين: كلامي وغير كلامي. بالرغم من تركيزك الشديد ستلاحظ بسرعة أن كلام المتحاورين هو الذي يستحوذ على كل انتباهك ولا تعود تهتم بحركاتهم. من وقت إلى آخر يمكن أن تصدر حركة معينة من قبل أحد الضيوف أو الإعلامي الذي يحاورهم فتسترعي انتباهك

وتحفظ شكلها من دون أن تستوعب معناها. وهذا الأمر يعود إلى أن أسلوبنا في الإصغاء غير مدرّب على أن يلتقط في الوقت نفسه فعلين مختلفين مثل المراقبة البصرية والإصغاء، أو أننا لا نستطيع التركيز بالقوة نفسها على مستويين حسيين مختلفين. فنحن في الواقع نميِّز بين عمليتي المشاهدة والاستماع بطريقة غريزية لا شعورية من دون أن نستطيع الجمع بينهما بحيث يشكلان عملية إصغاء شاملة للآخر.

في مجتمعنا المنظَّم احتلّ الكلام بشكل طبيعي المكانة الأولى في عملية التواصل. لذلك فإن محاولات فهم معاني الحركات انحصرت دائماً في الإشارات الاصطلاحية وبعض الحركات الموروثة من مرحلة الطفولة، على سبيل المثال: رفع الإبهام للتعبير عن الموافقة والتأييد. ولكن ألا ينبغي لنا البدء بتقديم تفسيرات ممكنة، وإن بشكل نظري احتمالي، لتلك الحركات التي تطلقها ظروف معينة، كي تتوصل إلى حل رموز هذه اللغة الشبحية؟ وقد تعمدت استخدام تعبير «لغة شبحية» لأنه يجب علينا الإقرار بأن الحركة، من الناحية المبدئية، ليست سوى شكل من دون مضمون واضح. ومن وجهة النظر هذه يصبح من الأهمية بمكان معرفة الرمزية التي تحملها الأصابع لكي نستطيع التقاط دلالة الحركات التي تشارك فيها الأصابع. وهذا ما شرحته بتوسع من خلال موضوعات الكتاب.

لنتأمل المثال التالي: في مقابلة تلفزيونية، يقول مسؤول إحدى المنظمات غير الحكومية المهددة بالتوقف عن العمل نتيجة إهمال المتطوعين لها: «لست خائفاً أبداً من المستقبل!». **لقد كرر هذه العبارة ثلاث مرات أمام الكاميرا، ولكنه في هذه الأثناء لم يتوقف عن حك خنصره الأيمن.** إذا علمنا أن خنصر اليد اليمنى يرمز إلى الطموح و/أو المستقبل، يصبح من حقنا التساؤل لماذا شعر هذا المسؤول بحاجة ملحة لتحسُّس وحكّ إصبعه الصغير طوال المقابلة التلفزيونية؟!...

ثمة ألوف، وحتى عشرات الألوف، من الحركات والوضعيات الجسدية التي تترجم حرفياً مشاعرنا وانفعالاتنا المختلفة. إنها لغة غير إرادية تشكل إطاراً للفكر الحديث. وكل حركة هي علامة دالة على الحالة التي تكتنف وعينا والتي لا تنفك تتغيّر. فإذا تقبلنا فكرة أن المشاعر والأفكار التي تعتمل في داخلنا إنما تحتاج إلى ما يعادلها من حركات للتوصّل إلى توازن ما ـ إذا تقبلنا ذلك سننظر عندئذٍ إلى الحركة بمنظار مختلف. إنها حاجة شبيهة بما يفعله المرء أمام نصّ يصعب فهمه. إذ نبتعد عنه قليلاً لنعود إليه لاحقاً! إن هذه العملية أشبه بمن يسند ظهره إلى المقعد ليمنح جهازه العصبي لحظة استراحة استعداداً للمواجهة.

ما من حالة عاطفية أو وجدانية إلا وتجد لها تعبيراً جسدياً: من القلق إلى إشباع الرغبة، ومن الإحساس بالذنب إلى الكبت، ومن طريقة إشعال السيجارة، وتدخينها، وإطفائها، إلى طريقة الجلوس في المقهى وتحريك الملعقة في فنجان الشاي أو القهوة... الخ. كل حركة من حركات جسدك في هذه الأحوال تعكس ما يعتمل في رأسك أو مزاجك. ما من حركة مجّانية، وليس هناك وضعية جسدية تحدث بالصدفة.

إذا أزعجتك قراءة هذه المقدمة، أو أثارتك، ستجد نفسك تحك وجهك، أو تُسند ذقنك إلى كفيك لمزيد من التركيز والمتابعة. إن إسناد الرأس إلى الكفين، فيما يرتكز المرفقان على الطاولة، هو حركة عملية لمساعدة الرأس على مواجهة الأسئلة المزدحمة فيه. كذلك فإن حكّ الوجه طريقة للتعبير عن الشعور بالغيظ لأن الأجوبة على الأسئلة تتأخّر.

تسمع طبيب الأسنان يقول لك: «اصبر لحظة واحدة فقط» وسينتهي الأمر!»... إنه يكذب لأن حركة النفي التي يقوم بها رأسه

تدل على العكس. وهذا النوع من التناقض بين الكلام وحركة الجسم هو من التناقضات الشائعة التي لا يتنبّه لها أحد. إنه معادل لعبارة الرفض الشهيرة والمهذبة التي تواجه بها الزوجة زوجها: «نعم!.. ولكن لا»!.

كل حركة تصدر عنك تعبّر عما يجول في خاطرك، فتعطي مصداقية لكلامك، أو تُظهر العكس بصورة غير إرادية. وهذه الحركات غير الإرادية تعكس وضعك النفسي أو المزاجي في هذه اللحظة المعينة. إن الوقت الذي تتطلّبه عملية انتقال رد الفعل من الحالة الذهنية إلى الحالة التعبيرية الجسدية، لا تتيح للوعي الوقت الكافي ولا الوسائل للحؤول دون ظهور الحركة العفوية المعبرة. وهذا ما يحدث تماماً حين نرى الزبون يوافق على توقيع إيصال «بطلبيّة» معينة فيما هو يحك رأسه. فهذه الحركة تعبر عن حيرته، وليس مستبعداً أن يلغي الطلبية بعد قليل أو يعيد النظر في شروط الصفقة.

تتكيف حالتنا الذهنية تلقائياً مع المحيط المباشر الذي نعيش فيه. فإذا كنت تعيش في شقة مظلمة جداً، ستجد نفسك تميل إلى الأفكار السوداوية المتشائمة. في المقابل، فإن الأمكنة الفسيحة المضاءة تخلق لدينا الرغبة في الحركة. كذلك فإن إرادة النجاح تطرد من ذهننا أي فكرة مريضة، كما تطرد احتمالات الفشل، وبالتالي فإنها تطرد التعبيرات الجسدية التي تسيء إلى صورتنا الاجتماعية. يمكن القول بأن الموهبة تحتاج إلى التعبير عن نفسها بواسطة وضعيات خاصة يرتاح فيها الجسم، بينما يتعمق الفشل بواسطة الحركات المرتبكة التي لا تعبّر عن حقيقة شعورنا. وهذا ما يحملني على التأكيد بأن حركاتكم العفوية سوف تتحكم بحظوظ نجاحكم في كل المواقف. هل من الصعب تصديق ذلك؟.

تظهر أهمية التعبيرات الجسدية والحركات العفوية بوضوح في

مجال الإغواء. فالمرأة التي تدرك أنها ملفتة للنظر لن تُظهر جاذبيتها من خلال الملابس فقط، وإنما من خلال مشيتها وجلستها وحركاتها أيضاً، ما يلفت نظر الرجال من حولها.

إن الكائن البشري حيوان اجتماعي، وهو في حاجة إلى مرآة الآخرين كي يرى نفسه فيها. كذلك فإن إتقان أساليب التواصل مع الآخرين أصبح مؤهلاً ضرورياً للنجاح. أي سعي نحو الآخر لم يعد ممكناً من دون خطة تواصل تلائم الهدف المنشود. من هنا الحاجة المتزايدة إلى فهم الآخر عبر مختلف أشكال التواصل غير الكلامي التي تعطي مصداقية تدعم الكلام أو تموّهه.

الزائر الذي يدخل ويجلس على كرسي، ولكنه يجلس على جانب واحد من مؤخرته، ويولي وجهه ناحية الباب.. مثل هذا الزائر قد خرج قبل أن يدخل! كيف نجعله يرتاح في جلسته؟ أليس من الضروري لننجح في مسعانا، أن نفهم سلوكه ونحل رموز حركاته تلك؟...

الإنسان هو، في الوقت نفسه، مرسل ومستقبل للذبذبات. هذه الذبذبات على نوعين: جاذبة وطاردة. الذبذبات الجاذبة، الشديدة القوة، تغرق الشخص المستهدف، وقد تؤدي إلى عكس المراد، على غرار التاجر الذي يرهق الزبون المتحفظ بالحجج والبراهين لإقناعه بشراء سلعة معينة. فإذا بنا نرى هذا الزبون يشعر بضغط ينال من حرية الاختيار لديه ويفتش بنظره عن باب الخروج. لذلك يمكن القول إن الذبذبات الجاذبة تتمنى الحصول على ضعف ما ترجوه ولكنها تحصد، بوجه عام، نصف ما تطمح إليه. في المقابل تبدو الذبذبات الطاردة أكثر جاذبية وأكثر تحقيقاً لمرادها لأنها ليست ملحاحة، ولا ينبغي أن نأخذ كلمة طاردة بالمعنى الحرفي لها (أي النفور). المقصود بالذبذبات الطاردة ليس الرفض بل نوعاً من الكبح،

في مواجهة رغبة جامحة. يمكن تلخيص لعبة الذبذبات هذه بجملة واحدة: «إلحقْ بي، أهرب منك!» أو «اهربْ، فألاحقك!». كلنا يعلم أن الإنسان الذي يعشق الربح غالباً ما يشعر بالخيبة والغضب حين لا يجد ما يرضي غروره كذلك فإن إشباع الرغبة بسرعة فائقة من شأنه أن يفسد المتعة، لأن متعة الانتصار مجرّدة من الإحساس بالعظمة الذي يمنحه الجهد المبذول لتحقيق هذا الانتصار.

قبل أن أختم هذه المقدمة وأترككم تستمتعون بقراءة الكتاب، أود أن أذكر بعض التفاصيل المهمة.

كما تعلمون فإن القسم الأيسر من الدماغ يتحكم بالجانب الأيمن من الجسم، مثلما يتحكم القسم الأيمن من الدماغ بالجانب الأيسر من الجسم. وبالقسم الأيسر من الدماغ تتعلق قدرتنا على التعبير، التعبير الواعي مبدئياً. إنه مركز عقلي، منطقي، وظيفي وعملي. أما القسم الأيمن من الدماغ فتوجد فيه مراكز الحدس، والإحساس بالمحيط وبالوقت، وفيه مركز التخيُّل والإبداع.

جميع الثقافات في العالم، أكانت قائمة على العلم أو الأساطير، تأخذ بعين الاعتبار هذا التقسيم الأساسي في الكائن البشري ما بين يمين ويسار متقابلين ومتكاملين.

يحمل سكان أستراليا الأصليون باليد اليمنى قضيباً يسمونه «ذكراً»، وباليسرى قضيباً يسمونه «أنثى». كذلك نلاحظ لدى عدد من القبائل البدائية (هنود الموهاف Mohaves في أميركا الشمالية، وقبائل البدو البانتو Bantous الإفريقية) أن الجهة اليمنى تمثل الأب أو الحيوية، بينما ترمز الجهة اليسرى إلى الأم أو عدم المبادرة.

انطلاقاً من هذه الملاحظات ذات المغزى العميق، وضعت إحدى المسلّمات الأساسية في الدلالات الرمزية للحركات، ما يتيح لي إجراء البحث حسب الفرضية التالية: ينتمي الجانب الأيمن، لدى شخص

ذكر ويميني يكتب باليد اليمنى، إلى صورة أبوية. في المقابل سيرمز الجانب الأيسر من الشخص ذاته إلى صورة الأم. من هنا فإن الرجل اليميني، الذي يطابق صورته الذاتية مع صورة الأب، باعتباره رجلاً، سيركز طاقاته الإيجابية في الجانب الأيمن من جسمه، وطاقاته السلبية في الجانب الأيسر. أما المرأة اليمينية فسوف تركز طاقاتها الإيجابية في الجانب الأيسر من جسمها، باعتبارها امرأة مثل والدتها. بالنسبة للرجل الأيسر ستكون الصورة معكوسة: الجانب الأيسر يرمز إلى الأب، والأيمن إلى الأم. أما المرأة العسراء فيحدث لديها الانقلاب نفسه، إنما في اتجاه معاكس.

إذا كنتم ممن يعانون من عسر القراءة، فسوف تختلط الأمور قليلاً عليكم. لكنّ قليلاً من التدريب يساعدكم على التكيّف مع هذا التصنيف للحركات. ولمعلوماتكم، فإن «الأنا العليا» تمثل لدى الإنسان حارس القيم والمثل العليا، وهي التي تطلق آليات الدفاع والرفض النابعة من «الضمير».

استناداً إلى الفرضية أو المسلَّمة الآنفة الذكر، يمكن استنتاج القواعد الحركية التالية: بالنسبة للرجل، فإن وضع الساق اليمنى فوق اليسرى إنما يدل على الشعور بالحاجة إلى إثبات الذات. ولكن عندما ترتد اليسرى فوق اليمنى تزول الثقة بالنفس ويشعر الرجل بانخفاض مكانته. يذكر هنا أن للساق والفخذ والعرقوب جميعاً لغة واحدة، أي أن لحركتها المشار إليها معنىً مشتركاً واحداً. بالنسبة للرجل الأعسر تنقلب الدلالة ويصبح وضع اليسرى فوق اليمنى يدل على الحاجة إلى إثبات الذات. أما بالنسبة للمرأة فإن وضع الساق اليسرى فوق اليمنى يدلّ على استعداد للنقاش أو لأي غرض آخر. أما إذا ارتدت اليمنى على اليسرى فذاك يعني أن المرأة قد اتخذت موقفاً سلبياً، وعليك أن تحاذر أي خطأ، حتى لو بدت لطيفة مبتسمة.

ينبغي أن يكون لذبذبات التواصل صدى عاطفياً لدى الطرف الآخر. وهذا ما يسمى في علم السيمياء الحركية بالتزامن synchromie (التوافق والانسجام بين المرسل والمتلقي في لحظة معينة). هنا تحدث الحركات بطريقة انعكاسية، بحيث تكون الواحدة انعكاساً للأخرى. وهذا هو القانون الأساسي لأي تواصل ناجح بين طرفين. إذاً حين نرى الرجل يضع ساقه اليمنى فوق اليسرى، فيما تضع المرأة المقابلة ساقها اليسرى على اليمنى، فهذا يعني أن الطرفين في حالة تفاهم وانسجام، أي تزامن synchromie، حيث يكون كل منهما انعكاس للآخر. أما إذا حدث تبدل في وضع الساقين أثناء حديثهما العاطفي، لتغير الجو رويداً رويداً، ولما عادا على موجة واحدة.

أي وضعية حركية معبرة، تنبىء على الدوام بأمر ما. وهي تشير إلى حدوث تغيّر في موقف الطرف الآخر على الصعيد الذهني، من قبل أن يدرك هو نفسه هذا الأمر. وفي حالة التفاوض بين فريقين، فإن فهم هذه الإشارات المنبئة بحدوث تحول في موقف الخصم يعتبر سلاحاً قوياً في يدك. إذ يتيح لك التحكم بوجهة النقاش، أو يتيح لك تراجعاً تكتيكياً لتجنب المواجهة.

إن الحركات المعبرة والإيماءات العشوائية التي تصدر عن الجسم هي في الواقع ترجمة حقيقية وفورية لما يدور في الذهن ويحركه الانفعال. هذه الرؤية للتواصل بين طرفين يمكن التعبير عنها كما يلي: «الحديث بين شخصين هو في الحقيقة حوار بين لا وعيين، يحاول كل منهما استكشاف الآخر في غفلة من الوعي. هذا فيما يستمر الوعي في الكلام من دون أن يقول شيئاً مهماً».

بعد هذه المقدمة بإمكانكم الآن الانتقال إلى قراءة الكتاب. وكما قلت لكم في البداية، بإمكانكم قراءة أي موضوع يشدّكم أكثر من غيره، لاعتبارات خاصة، دون التقيد بترتيب الكتاب. كذلك يمكنكم

قراءته صفحة إثر صفحة، كي تكتشفوا معاني حركاتكم وإشاراتكم الشخصية. وعلى أي حال، أنتم من يقرر أسلوب التعامل مع هذا الكتاب. أنصحكم بالجلوس في مقعد مريح، وأن تكون علبة المحارم الورقية في متناول يدكم، لأنكم ستضحكون كثيراً. فدراسة معنى الحركات العفوية يمكن أن تكون أي شيء، ما عدا محزنة وكئيبة. أليست السخرية أفضل علاج ضد الجهل؟.

أتمنى لكم المرح في هذه الرحلة! سوف تكتشفون متعة السفر إلى كوكب آخر يتكلم لغة الحركة والإشارة. كوكب لا يمدّ فيه ET إصبع «الاتهام» ليتواصل ويتصادق مع الآخرين!.

جوزف ميسنجر

الفصــل الأول

الأنـمـاط الحـــركيـة

النمــط الانسحابــي

لماذا يشعر معظم الأشخاص، الذين نشاهدهم في مكان عام، بالحاجة إلى دفع أقدامهم تحت الكرسي التي يجلسون عليها؟ هل يستولي عليهم طبعهم الانسحابي؟.

بشكل عام، يفضل الشخص الانسحابي الانسحاب من المبارزة أو المباراة على أن يخوضها ويخسرها. بالطبع هو لا يفكر مطلقاً بإمكانية الربح.

■ **الخاتم:** من عادة الشخص الذي ينتمي إلى هذا النمط أن **يضع الخاتم في الخنصر والبنصر من اليد اليمنى.**

■ **وضعية الجلوس: يخبىء قدميه تحت الكرسي**، عند انسحابه أمام التحدّي في المباراة وقبل أن يحاول قبوله. هذا يعني أن الشخص الذي يضع قدميه تلقائياً تحت الكرسي عندما يجلس ليس بالضرورة الشريك المناسب الذي يخاطر ويغامر في مجال الأعمال.

النمــط المزاجــي

ليس هذا النمط كاريكاتورياً كما نتصور. بإمكانه أن يتخفّى وراء مظهر موظّف من الفئة الأولى ذو مظهر أنيق منقطع النظير، أو على

العكس وراء مظهر متشرّد يمارس التسوّل على سبيل التسلية. بعض نجوم الفنّ هم في الواقع من هذا النمط المزاجي الذي يصبح أحياناً ملازماً لهم طوال الوقت. هذا بالإضافة إلى معظم مغنّي «الراب» الذين تنبع موهبتهم بالدرجة الأولى من رفضهم التام للقواعد التي يفرضها عليهم المجتمع. وفي الوسط السينمائي يمكن القول إن النجوم الذين يحصدون النجاح الأكبر لدى الجمهور هم من هذه الفئة الانفعالية. فهذا النمط من الشخصية يقوم على انفعالية شديدة وعلى كفاءة عالية في اصطناع المواقف، ما يمنح الممثل قدرة مميزة على التكيف.

ولكن ثمة مفارقة أو تناقض لدى هذه الشخصية المزاجية! فهي شخصية غير متسامحة، ولكنها تثور في الوقت نفسه ضد عدم تسامح الآخرين! ولهذا السبب نراها تشارك في التظاهرات لصالح المحرومين والمهمَّشين في المجتمع المتحفّظ.

■ **الخاتم:** يضع الرجل المزاجي (أو المرأة المزاجية) الخاتم في **الخنصر الأيمن أو الأيسر أو الاثنين معاً.**

■ **أقراط الأذن: إذا وضع الرجل قرطاً في أذنه اليمنى،** فهذا يدل على أنه من النمط المزاجي.

■ **الحذاء:** إن شكل تآكل كعب الحذاء يدل على الطريقة التي يحيا بها الشخص حياته. **فتآكل الطرف الخارجي من الكعب** يدل على مشية الكاوبوي. صاحب هذا الحذاء شخص مغامر ومقدام وهو مزاجي كالكاوبوي الذي يشهر مسدسه لأتفه سبب.

■ **النَّبْرة الصافرة: إنه يتكلم بنبرة صافرة للتأكيد على كل جملة في حديثه.** هذا النمط صعب العِشرة ويستحسن ألا يُعاشر!.

العقلاني

إنه النمط المعاكس، والمكمّل في الوقت نفسه، للنمط المبدع. إنه شخص منطقي عقلاني حتى أخمص قدميه. فهو لا يؤمن إلا بما يراه ويعاينه، ويرفض أن يتأثر بعواطفه وانفعالاته. وهو يحمي نفسه بدرع الواقعية والعقلانية.

■ **الخاتم:** تضع المرأة العقلانية **الخاتم في السبابة، وفي الوسطى من اليد اليمنى.**

■ **حركة الذراع: يرفع ذراعيه إلى الأعلى عند احتدام النقاش. وغالباً ما ترتفع اليمنى أكثر من اليسرى.**

هذا الشخص أكثر ميلاً إلى التحليل والعقلانية منه إلى الانفعالات والخيال.

■ **العرقوب (وتد القدم من الخلف فوق العقب):** إذا كان **يضع عرقوب القدم اليمنى فوق العرقوب الأيسر** أثناء الجلوس فهذا يعني أن تفكيره عقلاني أكثر مما هو مبتكر وخلاّق.

■ **استعمال الملعقة:** حين يريد تحريك محتوى فنجانه **يأخذ الملعقة باليد اليمنى، ويحرك في اتجاه عقارب الساعة.**

هذه الحركة تدل على تفكير منطقي عقلاني.

■ **الجبهة: تراه يُسند جبهته بكفه اليسرى، مستنداً بمرفقه إلى الطاولة، ويحك رأسه...** هو بهذه الحركة يشحذ تفكيره المنطقي.

■ **وضعية الكفين:** إذا جمع كفيه بحركة عفوية، **فهل تراه غالباً يضع اليمنى فوق اليسرى؟.**

حين تعلو اليد اليمنى على اليسرى فذلك يعني أن الشخص من النمط العقلاني! **وكذلك فإن وضع الكف اليمنى فوق اليسرى، حين**

يكون الكفّان مبسوطين على مسند ما، يدل على أن القوة الأبوية (الذكورية) في شخصيته تبسط حمايتها على الضعف الأمومي (الأنثوي). كما يمكن أن تشير تلك الحركة إلى أن النظرة العقلانية لدى هذا الشخص هي الراجحة، إذ تخضع مخيلته وقدراته الإبداعية (ممثلةً باليد اليسرى) لتفكيره المنطقي. **إذا رأيت هذا الشخص يغطي كفه اليسرى بكفه اليمنى**، عليك أن تتراجع قليلاً أمامه لئلا تصطدم بعقلانيته المفرطة. فهذه الحركة تعني أنّ آليّاته الدفاعية في أقصى جهوزيتها وحسه الواقعي في تأهب للمواجهة.

■ **وضعية الإبهام: إذا شبك أصابعه، ترى إبهامه الأيمن يعلو الأيسر بشكل دائم**. فإذا كنت من هذا النمط، فهذا يعني أنك تعوّل على الجانب الأيسر من الدماغ، الذي يتحكم بالتعبير الواعي وبالعمليات العقلية المنطقية (راجع المقدمة). مثل كل الرجال والنساء الذين يخشون الانسياق وراء عواطفهم وانفعالاتهم.

■ **استعمال الهاتف: الشخص الذي يضع سماعة التلفون إلى أذنه اليمنى** هو دائماً أكثر عقلانية ممن يضعها إلى اليسرى. فالذي يستمع بأذنه اليسرى يكون أكثر اهتماماً بالبعد الإنساني والانفعالي للحديث منه بالبعد العقلاني.

النمــط الذهنــي

هل أنت من النمط الذهني الخالص، أم من النمط الجسدي الخالص، أم أنت مزيج متناغم من النمطين؟... إن الذهنيين، من مثقفين وعلماء وأدباء، هم أشخاص يعيشون في رؤوسهم، وغالباً ما يجهلون أن لهم جسداً يقوم بالتفكير عنهم. وسواء كان هؤلاء مبدعين أو عقلانيين، أو الاثنين معاً، فإن جهازهم العصبي يبقى في حالة استنفار دائم.

■ **الخاتم:** في مجال الإغواء، يمكن التعرف إلى المرأة الذهنية من خواتمها التي تضعها في خنصر اليد اليسرى ووسطى اليد اليمنى. هذا يعني أن هذه المرأة غير مناسبة على الصعيد الجنسي. فإذا كنت من أنصار الحب الأفلاطوني، فقد وجدت المرشحة المناسبة لهذا الدور. غير أنها ستدفعك في النهاية إلى الهرب، فهذا النمط من النساء متزمت جداً في العلاقة.

■ **وضعية المرفقين:** إذا كنت تضع تلقائياً مرفقيك على الطاولة، أو على ذراعي الكرسي عند الجلوس، فأنت تنتمي إلى الفئة الذهنية بشكل عام. فإذا كنت تسند ساعديك إلى الطاولة، فأنت مزيج متناغم من النمطين الذهني والجسدي. أما إذا كنت ممن لا يضعون مرفقيهم ولا ساعديهم على الطاولة، أو لا تفعل ذلك إلا في ما ندر، فأنت تحصر اهتمامك بجسدك وقوة عضلاتك.

النمط المبدع الخلّاق

ليست صفة الإبداع الحقيقي سهلة المنال. إذ غالباً ما يتم انتحال هذه الصفة بالسطو على إبداعات الآخرين.

تعتبر اليد في أساس الإبداع الإنساني، وهي تتدخل في عدد لا يحصى من الحركات غير الإرادية الدالة على النمط المبدع من الأشخاص. صحيح أنها لا تقوم دائماً بالدور الأول في عمليات الإبداع، غير أنها حاضرة فيها جميعاً تقريباً.

يعتبر جان فرنسوا دينيو **Jean-François Deniau** أن اليد الماهرة هي التي تبدع وتنظّم عملية الإبداع. فهو يقول في كتابه La Désirade: «أحياناً يأمر الرأس اليد بالعمل. وأحياناً أخرى فإن اليد هي التي تأمر ويتبعها الرأس. ما بين العامل والأداة، كيف لنا أن نعرف أيهما يصدر الأمر للآخر؟ في اعتقادي أن اليد هي التي صنعت

الإنسان وليس العكس».

ليس الإبداع ممكناً من دون اليد التي تبني وتهدم، ومن دون الجسم الذي يرافق هذه اليد، والذي لا يكفّ عن الحركة. إنه جميل ورائع في حركته الدائمة، بينما يحوله جموده وسكونه إلى مخزن للحركات المكانيكية المجردة من أي إبداع.

■ **استعمال الملعقة: يأخذ الملعقة بيده اليسرى ويحركها في عكس عقارب الساعة.**

هذه الطريقة في تحريك الملعقة تدل على أن الشخص الذي أمامك مبدع وخلاق، يهتم بالحدس والإلهام على حساب المنطق.

■ **وشاح الرقبة (فولارد): يدل وشاح الرقبة، المطوي على شكل عصابة الرأس (قوس)،** على أن هذا الشخص من النمط الإبداعي.

■ **السبّابة: إن وضع السبابة على الشفتين،** بحركة عفوية، يدل على انقطاع في عملية التفكير المنطقي. إنها حركة غير إرادية يقوم بها الشخص الذي يعوّل كثيراً على الإحساس الغريزي والإلهام أكثر من تعويله على التفكير المنطقي. غالباً ما يقوم الأشخاص من النمط الإبداعي بمثل هذه الحركة، فيما لا نلاحظها إلا نادراً لدى الباحثين والعلماء، علماً أن فيهم مبدعين أيضاً!.

والواقع أننا عندما نقوم بمصّ طرف السبابة اليمنى أو اليسرى إنما نفعل ذلك لاستلهام فكرة أو مخرج، خصوصاً عندما تعوزنا الحجة أمام خصم عنيد لا يرى الواقع إلا من منظاره الخاص.

■ **حكّ باطن اليد اليمنى:** من الحركات الشائعة لدى الأشخاص الحدسيين **حكّ باطن اليد اليمنى باليد اليسرى.** وهذا يعني أن إحدى يديّ هذا الشخص تنبئه بفرصة ستتاح له. إنه شخص يصغي جيداً إلى ما يوحيه إليه جسده بطريقة حدسية غريزية.

عندما نرى اليد اليسرى تغطي اليد اليمنى، علينا أن نستنتج أن

الميول الإبداعية هي التي تحكم الشخص الذي يقوم بهذه الحركة.

■ **فَرْك شحمة الأذن: يجلس محدثك، مسنداً مرفقيه إلى الطاولة، ويفرك شحمة أذنه اليمنى أو اليسرى ما بين السبابة والإبهام.**

سأفضي إليك، عزيزي القارىء، بسر صغير على قدر كبير من الأهمية. فقد لاحظت، أن مستوى حساسية الأذن تجاه الملمس يرتبط مباشرة بمستوى حساسية الشخص وإبداعه. وهذا يعني، على صعيد العلاقة الحميمة، أن الشخص الضعيف الحساسية على صعيد شحمة الأذن هو شخص غير شهواني.

■ **الصدغ:** يرمز الصدغان إلى منطقة الحدس لدى الشخص. وعلى مستوى الصدغين تقع «العين الثالثة» المسؤولة عن الحدس. وقد ثبت لي ذلك من خلال قيادتي مجموعة من المتدربين على تنمية القدرات الذاتية. فكلما كنت أطلب إليهم أن يُعمِلوا حدسهم كنت أراهم يحكّون منطقة الصدغ. وكان ذلك يأتي فعلاً بنتيجة!.

يُسند محدّثك مرفقيه إلى الطاولة، يطوي أصابعه، ويضغط بسبابته على الصدغين: ذلك يعني أنه يعمل حدسه لأن الصدغين هما مركز الحدس وبالتالي مركز رهافة الحس الإنساني. وحركته هذه تعني أنك لست مجنوناً كما تجعلك حركة محدّثك تظنّ.

نمط المزاج المتقلّب

من الصعب مجاراة الشخص المتقلّب لأن مزاجه يعمل على طريقة الطقس المتقلّب الذي يصعب توقّع أحواله.

هذا الشخص يعيش صراعاً داخلياً بين انفعالاته ورغباته المكبوتة، فيعبّر من خلال تقلّب مزاجه عن عدم قدرته على الاختيار والثبات على موقف أو رأي.

■ **الخاتم:** عموماً تضع المرأة المتقلبة المزاج خاتمها في الإبهام الأيسر والبنصر الأيمن.

■ **السبّابة: نراه يرفع سبابته إلى الأعلى لدعم حججه.**

قد يبدو شخصاً مغتراً بنفسه، معتداً برأيه، ثم إذا به ينقلب رأساً على عقب إذا أثبتت الوقائع والأحداث أنه مخطىء. يزايد محدّثك عليك ويؤكد على كلامه شاهراً سبابته (اليمنى أو اليسرى) نحو السماء. إنه بحسب خبرتي شخص متقلّب المزاج والمواقف.

يتّضح لك أنه عنيف (في الكلام) ويميل مع اتجاه الريح، مفضلاً عدم المجازفة وأنه يتخاصم مع الجميع. تراه يثور ضد النظام وضد القواعد والأعراف الاجتماعية السائدة في محيطه، ولكن ثورته هذه لا تخلو من انتهازية؛ إذ تعلو وتهبط وفقاً لحساباته الشخصية ومصلحته. إنه من النوع الذي يلقي المواعظ والدروس يميناً وشمالاً، ويتحمّله الناس على مضض.

■ **حركة الفكين: يحرك فكيه باستمرار، بشكل خفيّ، وكأنه يمضغ شيئاً.**

إنه يصرف بأسنانه نهاراً، من دون أن يفعل ذلك بالضرورة أثناء النوم. وثمة فرق كبير بين السلوكين، إذ يصدر كل منهما عن حالة مختلفة. فالصريف الليلي يدل على اختلال (مؤقت أو مزمن) في علاقاته الاجتماعية والتواصل مع الآخرين. أما الصريف النهاري (أو المضغ) فيكشف عن تقلّب وغرابة أطوار.

■ **الحقيبة: إذا كان من عادة الفتاة (أو المرأة) أن تلقي حقيبتها خلف ظهرها، من فوق كتفها الأيسر،** فهذا يدل على طيش ولا مبالاة ومزاج متقلّب. كما يدل أيضاً على نمط فراري (هروبي) يحرّض الآخرين على ملاحقته. إنها شخص يحمل خيالاته وأوهامه في كيس يعلقه على كتفه...

إذا كنتِ ممن يفضّلن الحقائب الصغيرة، المحمولة باليد، فهذا يدل على أن مستوى الأنوثة لديك أعلى من المتوسط، ولكنه يدل أيضاً على مزاج متقلب وبشكل غير معقول أحياناً. هذا إلى ميل نحو البذخ والتبذير. أنت أيضاً تحبين كثرة الكلام وترويين الأخبار بشكل مبهم لكن ذلك يجعلك فاتنة وساحرة كمروضة أفاعي. وهذا السلوك الأخير ينمّ عن شعور بالحاجة إلى الإغواء في سبيل التواصل مع الآخرين، والحاجة إلى الاستهلاك بإفراط لكي تثبتي لنفسك وللآخرين أنك قادرة على إثارة الإعجاب.

الحالم في اليقظة

إن أحلام اليقظة تلازم الشخص الطموح كما يلازم الدخان السيجارة المشتعلة. فالشخص الحالم يحاول تحقيق جميع رغباته في الخيال وهو يكيّف حوافزه كيلا تتخطى حدود «توهم العمل». إنه يحلق فوق الواقع مثلما تتنقل الفراشة من زهرة إلى زهرة دون أن تستقر في مكان حتى تتعب.

يمكن بسهولة التعرف على هذا النمط السلوكي الحالم من خلال حركاته وسكناته. هوايته المفضلة في هذه الحياة هي التأمل، مؤجلاً الفعل إلى الحياة الأخرى!... إنه مولع في سرد الأخبار الخيالية، أو الخرافات، ولكنه لطيف وظريف إلى حد يجعلنا نسامحه لأنه جعلنا نحلم للحظات.

■ **الخاتم: تضع المرأة الحالمة الخاتم في الخنصر والإبهام من اليد اليسرى...** إنها تحنّ إلى الماضي، مفعمة بالحماسة، حالمة وتهتم كثيراً لعطر الأشياء.

■ **الشعر: المرأة التي تصبغ شعرها باللون الأشقر الفاتح، فتُضفي على ملامح وجهها شيئاً من الرقّة** ـ هذه المرأة تعيش عموماً في عالم

الأحلام أكثر مما تعيش على أرض الواقع.

النمط الدفاعي

■ **الخاتم:** المرأة ذات السلوك الدفاعي تضع الخاتم في **الخنصر والسبابة من اليد اليسرى**.

■ **وضعية الذراعين: حين يحدثك شخص من هذا النمط تراه يكتف ذراعيه واضعاً ساعده الأيسر فوق الأيمن.** إنك أمام شخص دفاعي حذر، يتحصّن خلف محيط اجتماعي له آليات دفاعية مخيفة ولا يمكن أن تتخطى حدودك معه. وهو في الحقيقة شديد التحفظ والانكفاء، خلافاً للنمط الهجومي المعاكس.

■ **المشية: تسير المرأة الدفاعية النمط في الشارع وهي تكتّف ذراعيها.** غالباً ما تقطّب وجهها، وتتجنب النظر إلى المارة الذين لا تعرفهم. تشعر بالوحدة إزاء الجميع، وتفتقر إلى الإحساس بالدفء الداخلي.

■ **الأجفان: حين يجالسك شخص من هذا النمط ويحدثك، تراه يُسند مرفقه إلى الطاولة، واضعاً يده على خده ومطبقاً أحد أجفانه بطرف أصابعه.** إن حركة إطباق الجفنين ترمز إلى جهوزية الدفاع النفسي.

■ **وضعية الجلوس: إذا كان الشخص من هذا النمط رجلاً ويمينياً، فإنك تراه عند الجلوس يضع تلقائياً فخذه الأيسر فوق الأيمن.** يسهل فك رموز هذه الوضعية الشائعة جداً لأنه غالباً ما يتخذها الشخص حين يشعر بعدم الأمان.

النمط الانفعالي

الانفعالات هي محركات داخلية تحرّض على رد فعل خارجي. غير أن هذه الانفعالات، لدى الإنسان المتحضّر، غالباً ما تنقطع عن

الفعل الخارجي تحت ضغط التربية، فيبقى الانفعال مكبوتاً في الداخل لصالح التعقُّل، أي لصالح الأحاسيس والتصرفات الرشيدة في نظر التربية والأعراف الاجتماعية. إن التعبير عن الانفعالات بشكل غير مقبول من غالبية الناس يعتبر في نظر المجتمع مخالفة لقاعدة تربوية ثقافية وعلامة على عدم الاستقرار الاجتماعي وحتى على الجنوح.

الانفعالات الأساسية: الانفعالات الأساسية لدى الرجال والنساء على السواء هي ستة: الفرح، الغضب، الخوف، الحزن، الاشمئزاز، والمفاجأة (الدهشة).

يبدأ التعبير عن الدهشة لدى الطفل الرضيع ما بين سن الشهر والثلاثة أشهر. ويعبر عن الغضب ما بين الشهرين والأربعة أشهر، وعن الفرح ما بين الثلاثة والخمسة أشهر، وعن الخوف ما بين الخمسة والتسعة أشهر الخ... واعتباراً من سن 18 شهراً يصبح معظم الأطفال قادراً على التعبير الصريح عن بعض انفعالاته.

إذا رأيت إبهامك الأيسر يعلو الإبهام الأيمن، حين تشبك أصابعك، فأنت شخص انفعالي.

إن وضعية الإبهامين، عند شبك الأصابع بحركة عفوية، تنبىء عن طبع المرء الفطري بشكل يكاد يكون جازماً.

فإذا كنت من النمط الانفعالي فأنت تنتمي بشكل عام إلى فئة المبدعين، حيث تمثل حرية الانفعال لديهم الوقود المحرك للإبداع.

لا يختلف السلوك الانفعالي كثيراً ما بين الرجال والنساء من حيث الجوهر والأساس، وإنما يختلف من حيث الشكل. وعلينا أن نميّز بين «الانفعال» و«الإحساس». فالانفعال أكثر إلحاحاً، ويصعب التحكم به في لحظته. أما الإحساس فينمو تدريجياً ويتعمق مع الوقت. على سبيل المثال: الحب إحساس؛ أما الحب من النظرة الأولى فهو انفعال... تماماً مثل الفرق بين النفور التلقائي من شخص

والكره. الانفعال هو الوقود المحرك للمشاعر والأحاسيس، الهامة منها والعابرة، وكل إحساس يحرك سلوكاً أو موقفاً أو تصرفاً.

■ **الخاتم:** المرأة الشديدة الانفعال **تضع الخاتم في الإبهام الأيسر والسبابة اليمنى.**

■ **حركة الذراعين: مع احتدام النقاش ترى ذراعي الشخص الانفعالي تتحركان في الهواء، وغالباً ما تكون الذراع اليسرى أعلى من اليمنى.** هذا الشخص شديد الانفعال، شديد الصراحة، تسيطر عليه مخيلته أكثر مما يتحكم به التفكير المنطقي.

■ **استعمال القداحة: يشعل القداحة مستخدماً إبهامه الأيسر**، إنه يشغّل انفعالاته أكثر مما يشغّل عقله.

■ **وضعية العرقوبين (الكاحلين) أثناء الجلوس:** وضعية العرقوبين، تحت الكرسي أثناء الجلوس، هي دائماً واحدة لدى النمط الانفعالي: **عرقوب القدم اليسرى يحمل عرقوب اليمنى.**

■ **حركة الملعقة: يأخذ الملعقة باليد اليسرى، ويحركها في اتجاه عقارب الساعة.** هذه الحركة تدل على شخص انفعالي، وحتى مفرط الانفعال، حسّاس للغاية، فينبغي معاملته بعناية وحذر.

■ **وضعية اليدين:** إذا أراد الشخص الانفعالي أن يضم قبضتيّ يديه إلى بعضهما البعض ترى القبضة اليسرى تضمّ اليمنى.

إذا رأيت محدِّثك يقبض بأصابع يده اليسرى على عضلة الساعد الأيمن، فهذا يدل على طبع حذر وبالغ الانفعال. إنه قلق، شديد الحساسية، متحسّب، وجاهز لرد الفعل عند أقل خطأ يصدر عنك في مخاطبته.

إذا رأيت المرأة تقبض بيدها اليسرى على كتفها الأيسر أو أعلى الرفش، أو باليمنى على أعلى كتفها الأيمن، فهذا يدل على نمط

انفعالي، شديد التأثر بالمظاهر والكلام، يتمتع بمخيلة خصبة وحدس قوي.

■ **المعصم: يقبض الانفعالي دائماً معصمه الأيمن بيده اليسرى.**

■ **وضعية الجلوس: عند الجلوس تراه يميل بجذعه نحو اليسار.**

■ **الوجه:** من المثير للاهتمام حقاً أن تلاحظ أيَّ جانب من الوجه يوليك محدِّثك. فإذا رأيته يفضل إيلاءك الجانب الأيسر من وجهه، فأنت أمام شخص (رجل أو امرأة) يسعى وراء ما يعجبه إعجاباً شديداً أكثر مما يسعى إلى تحقيق طموحاته... والعكس بالعكس! نستنتج من ذلك أن الانفعالي غالباً ما يواجهك بالجانب الأيسر من وجهه، بينما يفضل الشخص العقلاني إيلاء جانبه الأيمن.

النمطان المنفتح والانطوائي

هما نمطان متعاكسان ومتكاملان في الوقت ذاته. يرى الشخص المنفتح نفسه في نظرة الآخرين إليه، بينما يركز الشخص الانطوائي اهتمامه على ذاته وعلى انفعالاته النفسية الداخلية، من دون أن يشعر بالحاجة إلى الآخرين إلا لأسباب نفعية. فهو يكيّف سلوكه تبعاً لحاجاته الخاصة، بينما يسعى الشخص المنفتح لتكييف سلوكه تبعاً لما يرضي الآخرين.

■ **عود الكبريت: إذا كنت تشعل عود الكبريت بحركة نحو الخارج،** فأنت من النمط المنفتح وحتى المحب للغير. يقول دزموند موريس Desmond Morris بصدد هذا النمط السلوكي: «... لأنني كنت محبّاً للغير، فإن حظ سلالتك في البقاء والاستمرار هو أكثر من حظ سلالتي. فبعد مدة من الزمن، سوف تنقرض سلالتي. أما سلالتك الأنانية فسوف تستمر طويلاً. هكذا إذا أردنا التحدث بلغة التطور يمكن القول إن حب الغير ليس نمطاً قابلاً للاستمرار على

المدى الطويل». هذا يعني بوضوح أن الأشخاص الانطوائيين يعيشون أكثر من المنفتحين. ويمكن القول إن الاستبطان والأنانية يمثلان إكسير الحياة المديدة بالنسبة للانطوائيين.

إذا كنت ممن يشعلون عود الكبريت بحركة نحو الداخل، فأنت بالضرورة من النمط الانطوائي. وأذكرك بأن حركة إشعال العود تكون دائماً في اتجاه واحد لدى الشخص.

■ **القداحة:** بالنسبة للمدخن تعبّر القداحة عن إمكانية الحصول على متعة التدخين. فإن طريقة استعمال القداحة تعبر عن مدى استعداده للتواصل مع الآخرين ومشاطرتهم متعة التدخين، فإذا طلب منه شخص مجهول أن يعيره ناراً لإشعال سيجارة، تراه يقدم له القداحة بسرور، أو على العكس يتشبث بها بقوة ويشعل له بنفسه السيجارة. وهذان السلوكان يدلان على مزاجين نقيضين: يدل الأول على نمط منفتح واجتماعي، فيما يدل الثاني على نمط انطوائي يجد صعوبة في التواصل مع أشخاص لا يعرفهم. هذا وتعتبر القداحة من بين الأدوات الأساسية والضرورية التي يستخدمها المدخن في تواصله مع الآخرين. فهي بمثابة امتداد طبيعي ليده وحركتها. لذلك يمكن القول بوجه عام إن العلاقة بين المدخن وقداحته تعبر عن مدى انفتاحه على محيطه.

■ **حركة التصفيق: إذا كانت يدك اليسرى هي التي تضرب اليمنى أثناء التصفيق،** فهذا يعني أنّ مزاجك منفتح، وأنك تشعر بالحاجة إلى الظهور والتواصل مع محيطك. فهذه الحركة تدل على أن اليد الخاملة (اليسرى) هي التي تحثّ اليد النشيطة (اليمنى).

فإذا كانت يدك اليمنى هي التي تضرب اليسرى أثناء التصفيق، فأنت من النمط الانطوائي الذي يدور في فلكه الخاص. في هذه الحالة اليد النشيطة هي التي تحث وتحرض اليد الخاملة على الحركة.

■ **اللحية والشاربان:** تمثل اللحية والشاربان الرجولة، كما تمثلان في الوقت ذاته قناعاً نخفي وراءه خجلنا ونرجسيتنا. هذا وتختلف نسبة الملتحين والمشوربين من بيئة اجتماعية إلى أخرى.

هناك أشكال مختلفة من الشوارب، ابتداء من الشاربين الطويلين المعقوفين (إلى أعلى أو إلى أسفل) وصولاً إلى الشارب الكثيف تحت الأنف كأنّه يستعمل لتدفئة المنخرين. وفي جميع الأحوال ليس الشاربان لدى الرجل سوى زينة وخداع للبصر على غرار الماكياج لدى المرأة.

يدل الشاربان على شخصية حيوية، حماسية، تواصلية ومنفتحة، ودّية ومحببة، تقدّر الدعابة والنكتة. فهذه الشخصية تهوى الحوار ولا تفوّت فرصة للتحاور مع الآخرين. والحال كذلك، لماذا يتخلّى معظم رجال السياسة في العالم عن الشاربين الطويلين؟ يبقى هذا السؤال مطروحاً!.

إن دلالة الأشكال المختلفة من الشوارب تستحق دراسة خاصة مستفيضة. من المؤكد أن بعض الرجال يطلق شاربيه بسبب طول أنفه. غير أن هذه الحالة لا تشكل قاعدة عامة. فإطلاق الشاربين يساعد غالباً على كسر حدة الوجه المستطيل، وبالتالي فإن الشخص الذي يعمد إلى ذلك إنما يسعى إلى الانفتاح على الآخرين. أما الملتحي فهو أكثر تحفظاً في علاقته مع الآخر، وهو بالتالي أكثر انطواءً على نفسه من المشورب.

في الواقع ليس هناك شخص منفتح أو انطوائي على نحو مطلق وكامل، بل يمكن أن يحدث تغيُّر لدى الشخص نفسه في هذا الاتجاه أو ذاك تبعاً للتقدم في السن.

النمـــط الاندفاعـــي

الاندفاع أو السلوك الاضطراري ينتميان إلى فئة واحدة من السلوك.

يتصرف الشخص الاندفاعي دون تفكير، بينما يتصرف الآخر تحت تأثير العادة المستحكمة... وكلاهما ينبذان ويقاصصان في المجتمع.

- **الخاتم: تضع المرأة الاندفاعية الخاتم في السبابة والخنصر.**

- **حركة الملعقة: يأخذ هذا الشخص الملعقة بيده اليمنى ويحركها في عكس اتجاه عقارب الساعة.**

نحن هنا أمام شخص مبدع ولكن الواقع يعاكسه في معظم الأحيان. تقوده غريزته نحو طريق مسدود لا نحو طريق المجد. وجميع اختياراته السيئة ناجمة عن افتقاره للصلابة والتصميم. إنه نموذج لا يتعلم من تجاربه وإخفاقاته، ولذلك غالباً ما تراه يكرر الأخطاء نفسها ليقع في المآزق نفسها.

- **حركة اليدين: يحرك يديه أثناء الحديث، وتكون يده اليسرى أعلى من اليمنى.**

محدِّثك هذا يتصرف بانفعالية، فيُعمِل قلبه بدلاً من عقله مما يجعله يتّخذ مواقف اندفاعية بعيدة عن التعقّل.

بأية يد يحمل ورق اللعب؟

إذا كان يمينياً (يكتب باليد اليمنى) ورأيته يحمل ورق اللعب بيده اليمنى على شكل مروحة، فهذا يعني أن يده اليمنى خاملة لا تقوم بمبادرة وأنه يترك ليده اليسرى حرية الخيار وابتكار الفرص. هذا النوع من لاعبي الورق لا يمكنك أن تتوقع طريقته في اللعب لأنه من النمط المندفع.

النمــط الوسواســي

هو شخص يتحدث بلا انقطاع، ويتدخل في ما لايعنيه، وَيرْتابُ من أي شخص لا يفكّر مثله ولديه أفكار متحجرة مسبقة يكدّسها في رأسه المشوّش. تستحوذ عليه فكرة تقديم المساعدة إلى الآخرين،

غير أنه يسيء في الواقع إلى كل من يوليه ثقته. لحسن الحظ فإن معظم الأشخاص الوسواسيين لا يعانون نفسياً بمقدار ما يعانون جسدياً (أي يتحول الاضطراب النفسي عندهم إلى اضطراب جسدي)، الأمر الذي يجعل معاشرتهم ممكنة وسهلة.

■ **الخاتم:** تضع المرأة الوسواسية خاتمها في السبابة اليسرى والسبابة اليمنى.

■ **طريقة التدخين:** عند التدخين تراه بشكل دائم يسحب دخان السيجارة رافعاً رأسه بقوة إلى الأعلى. وهذا من علامات اضطراب سلوكي يسمى: الاضطراب الوسواسي القهري (Trouble obsessionnel Compulsif T.O.C).

■ **حركة الأصابع:** إذا صادفت ولاحظت أن محدِّثك يفرقع (يطقطق) أصابعه بطريقة انفعالية غير إرادية، فاعلم أنك أمام شخص وسواسي يزعجه حديثك إلى الحد الأقصى.

غالباً ما تراه يفرك باطن إبهامه بالسبابة، بطريقة انفعالية... وهذه الحركة لا تدل، بالطبع، على أنه يلتمس منك مالاً!... إنها تدل على أنه يعاني من اضطراب وسواسي قهري (T.O.C).

■ **العلاقة مع الأنف:** ترى محدثك، يسند مرفقيه إلى الطاولة ويلعب بشعيرات أنفه.

هذه العلاقة تدل على مزاج وسواسي. وهو مزاج جميع الأشخاص الذين لا يكفّون عن فرك أو ملامسة المنخرين بالأصابع.

■ **الصَّوْفرة:** إنه يصفر على الدوام نغمة واحدة لا يغيّرها.

وهذه أيضاً من علامات الاضطراب الوسواسي القهري (T.O.C)، وهي بالطبع عادة كريهة حين نكون مجبرين على سماعها طوال النهار من هذا الشخص.

■ **التعرُّق**: التعرق ملازم للوسواس! **فإذا كنت ممن تتعرّق أيديهم، أو أرجلهم، أو أي قسم آخر من الجسم**، فليس مستبعداً أن تكون ضحية وساوسك. لا شك أن التعرُّق المفرط سببه نفساني. وعندما تتخلّص من الوساوس التي تستحوذ عليك، فسوف تتخلّص تلقائياً من مشكلة العرق الزائد الذي يزعجك.

النمــط الهجومــي

ألم تلاحظ أنك تشبك (تكتف) ذراعيك بالطريقة ذاتها؟ فإما أن يكون الذراع الأيمن فوق الأيسر، أو العكس. بإمكانك أن تلاحظ أيضاً أن تغيير هذه الطريقة أمر يزعجك، وقد يكون مستحيلاً. حاول أن تجرب لتتأكد مما أقول... هل لهذا الأمر دلالة معينة؟.

إن الذي يشبك ذراعه الأيمن فوق الأيسر ينمُّ عن مزاج هجومي اقتحامي. إنه يعتمد الهجوم وسيلة للدفاع.

■ **الخاتم: وضع الخاتم في السبابة اليمنى والخنصر الأيمن** يدل على امرأة طموحة، نشطة، وشديدة الهجومية بشكل خاص. إنها امرأة مبادرة... أو قل إن المبادرة هي لعبتها المفضلة!...

النمــط المــرن

المرن والمتصلّب نمطان نقيضان رائجان جداً في هذا العصر. ويمكن القول بشكل عام إن النمط الأول ليّن في علاقته مع الآخرين، أما الثاني فيتصف بالصلابة.

تعتبر القدرة على إدراك مشاعر الآخر والتجاوب معها ميزة أنثوية، حتى لو تحلّى بها بعض الرجال. ويظهر الأطفال منذ الولادة انفعالات سلوكية خاصة تختلف ما بين الذكر والأنثى. إن مولودة جديدة قبل بضع ساعات فقط، تظهر تجاوباً مع الانفعالات المحيطة بها مباشرة.

فهي تتجاوب مثلاً مع بكاء طفل آخر، بينما لا يعير المولود الذكر في مثل سنها أي اهتمام لهذا الأمر. وفي المحصلة النهائية يمكن القول إن المرأة أكثر قدرة على التعبير عن مشاعرها وأكثر قدرة على إدراك مشاعر الآخر. هذا لا يعني أنها أكثر انفعالاً من الرجل، إنما هي أقدر منه على التعبير عن انفعالها. وهذا يقودنا إلى الفارق الأكيد بين الرجل والمرأة: فقارئات الروايات أكثر عدداً من قرائها، بنسبة سبعة من عشرة. كما يُظهر استطلاع الرأي على الفتيات في المرحلة المتوسطة أن 82٪ منهن يرغبن في دخول الفرع الأدبي من المرحلة الثانوية. هذا الاستعداد يرتبط بتفوق البنات على الصبيان منذ الطفولة المبكرة في مجال اللغة وتستنتج من ذلك أن ميزة التواصل خاصية أنثوية أكثر مما هي ذكورية.

■ **الخاتم:** بشكل عام، تضع المرأة من هذا النمط المرن خاتمها في البنصر والسبابة من اليد اليمنى.

■ **وضعية اليدين: إذا وضع هذا الشخص يديه على طاولة أمامه، تراه بشكل عام يغطي كفه الأيمن بالكف الأيسر.**

هذا يعني أنه يهتمّ كثيراً بالتواصل مع الآخرين. إنه شخص منفتح على صعيد العلاقات العامة، ويتحلى بالمرونة والتعاطف الأمومي الإنساني مع الآخرين.

■ **الاستماع إلى الهاتف: من عادة هذا النمط أن يضع سماعة الهاتف على أذنه اليسرى.**

يمكن القول إنه يتلقى الأوامر من القسم الأيمن للدماغ، ما يجعله واقعاً تحت تأثير المخيلة والأفكار المبدعة ورهافة الحس. والأشخاص الذي يفضّلون الاستماع بواسطة الأذن اليسرى ـ حين لا يكون مطلوباً منهم كتابة ملاحظات أو معلومات ـ هم عادة الأكثر

انفتاحاً على الصعيدين النفسي والاجتماعي. غير أنهم ليسوا قادة ومديري أعمال، ما عدا بعض الحالات الاستثنائية. لاحظوا مثلاً أن هذا النمط ينقل السماعة أحياناً إلى الأذن الأخرى حين يتحوّل الحديث إلى طلب ما.

■ **وضعية الرأس: هل أنت ممن يميلون غالباً برأسهم نحو اليمين أو نحو اليسار؟.**

جرّبْ الوضعيتين فيما أنت تركز النظر على نقطة أمامك. سوف تلاحظ أنك ترتاح لإحداهما أكثر من الأخرى. إن عادة إمالة الرأس نحو اليسار تنمّ عن مرونة أفضل مما لو كانت الإمالة نحو اليمين.

■ **مسح الوجه: بأية يد تمسح عادة وجهك أو تعركه؟** إذا كنت ممن لا يفضلون يداً على الأخرى، فأنت ذو مزاج مرن، سهل التكيف.

النمـــط المتصلّـــب

يعتبر الوجه بطاقة التعريف الأولى بالشخص. إنه المكان الوحيد في الجسم الذي يصعب إخفاء تعبيراته، إلا بواسطة قناع. وهو أيضاً القسم الأكثر تشنجاً. كثيرون هم الأشخاص الذين يتكلّمون محرّكين شفتهم السفلى ويحتفظون بالعليا جامدة بلا حراك. ويمكن القول، بشكل عام، إن كل قسم من هذا الوجه متصلّب في مجموعة من التعبيرات الإيمائية المبرمجة سلفاً. وهذه التعبيرات تؤثّر سلباً بالمظهر العام للوجه، ولا يمكن تغييرها حتى الآن، لا بالوسائل الطبيعية ولا الجراحة. فحتى الجراحة التجميلية التي تضفي على الوجه بعض النضارة السطحية، لا تؤدي إلا إلى مزيد من التحنيط للوجه المتصلّب. هذا ويعتبر القناع الذي يضعه الإنسان على وجهه في حياته الاجتماعية الأكثر تعبيراً بين سائر أعضاء الجسم.

إن تشنج القناع الاجتماعي هو من دون شك المؤشر الأوضح

لدى الأشخاص الذين يعيشون أزمات معيّنة. تماماً كما نلاحظ لدى الشخص الذُّهاني Psychotique الذي غالباً ما يجمّد الحركة الطبيعية لذراعه الأيسر أثناء المشي.

في هذا المجال نفسه قد يتمكن تحليل إيماءات الوجه من اكتشاف حالة اكتئاب مستتر. وهي حالة تفيدنا الدراسات العيادية أنها غالباً ما تظهر على الصعيد النفسي ـ الجسدي أكثر مما تظهر على الصعيد السلوكي.

إن الوجه الذي يخشى من التعبير عن المشاعر الداخلية يذوي، ويتجعَّد، ويشيخ قبل الأوان، بسبب افتقاره إلى التمارين الحيوية الطبيعية. ذلك أن المشاعر، سواء كانت حسنة أو سيئة، تنطبع على الوجه مع مرور الزمن. وحتى لو فقد الوجه نضارته مع التقدم في السن، فإن التعبير عن المشاعر يجعله يحتفظ بمسحة من الجمال الدائم.

ترتبط تعبيرات الوجه ارتباطاً مباشراً بنوعية الأفكار التي تدور في الرأس. ومما لا شك فيه أن مزاجاً ذهنياً سلبياً يؤدي إلى إفقار تعابير الوجه.

■ **الخاتم: وضع الخاتم في السبابة والبنصر من اليد اليمنى ينمّ** دائماً عن شخصية متصلبة لدى المرأة.

■ **الفم:** من علامات الشخصية المتصلبة **جمود الشفة العليا.**

إن جمود الشفاه إلى درجة افتقارها للتعبير أثناء قراءة خطاب، إنما يدل على تصلّب في أفكار ومقاصد هذا الشخص، بصرف النظر عن الكلام الذي يقوله.

■ **الأصابع: أثناء الحديث، يشبك هذا الشخص أصابعه، مباعداً بين الإبهامين.**

تنم هذه الحركة الرمزية عن شخصية متصلبة تعتبر اللطف والمرونة في السلوك ضعفاً ورائياً.

■ **وضعية الجلوس: من عادة هذا الشخص، إذا جلس، أن يضم فخذيه إلى بعضهما البعض، ويُسند كامل باطن قدميه إلى الأرض.** وهذه الوضعية غالباً ما تنم عن شخصية متصلبة.

■ **العضعضة: ترى محدِّثك يعضعض ظفره، وخصوصاً لحمية طرف الإصبع الأوسط.** إنها حركة (خصلة) خاصة بالأشخاص المتصلبين.

■ **حقيبة اليد: هل من عادتكِ أن تحملي حقيبة ظهر عوضاً عن حقيبة اليد؟.**

إذا كانت هذه العادة لا تناسب طبعك فلن تفعليها، حتى لو كانت موضة دارجة. تشير الإحصائيات إلى أن تفضيل حقيبة الظهر يدل على شخصية ترفض التقدم في السن. إن كنت من هذا النوع فأنت متحفّظة بطبعك، وتحاولين أن تسيطري على كل شيء، بما في ذلك انفعالاتك.

■ **الابتسامة:** معلوم أن الابتسامة دليل على الشعور بالارتياح والسلام الداخلي وهي أيضاً علامة على الترحيب. غير أن تفاقم الشعور بعدم الأمان الذي بات يطبع العلاقات الإنسانية في هذه الأيام قد جعل هذه الابتسامة أقرب إلى «التكشيرة». لقد فقدت الابتسامة معناها العميق لتصبح حركة باردة تُستخدم كوسيلة لحماية الذات من الآخرين، أو تعبيراً عن الخضوع.

لنأخذ في المقابل ابتسامة الطفل العفوية. لا مجال للمقارنة، ولا توجد أية كلمة يمكنها التعبير عن هذا المشهد الفريد الفتّان! لذلك ليس صدفةً أن يتعلم الأطفال الابتسام قبل الكلام.

إن هذه الحركة البشرية مهدّىء فعّال للتوتّر من شأنها أن تبدّد

تلقائياً الأجواء العدوانية. وفي مجال التعبير بالإشارات في العلاقات بين الناس، تعتبر الابتسامة دعوة لمزيد من التعارف. لكن الابتسامة التي نستخدمها وأحياناً نبالغ في استعمالها دون تحفظ تصبح تكشيرة اجتماعية خالية من أي جاذبية بسبب تصلب الفكين. وما يرافقها عادةً من قهقهة لا ينطلي على الآخرين.

إن الابتسامة الجامدة التي سرعان ما تختفي تنتمي إلى فئة الابتسامات النمطية، كما تعبّر في الوقت نفسه عن درجة التصلب لدى الشخص.

■ **طريقة استعمال الهاتف: ترى هذا النمط يتحدث على الهاتف دون أن يحني رأسه، وغالباً ما يكون في وضعية متصلبة.**

هذا السلوك يدل على شخصية فقيرة المخيلة ولا تهتم كثيراً بالظرف والدعابة.

الفصـــل الثانـــي

إشـارات الإغـواء

الـرجل والـمرأة

تعود جميع المشاكل بين الزوجين إلى مسألة أساسية هي سيطرة أي منهما على الآخر.

رأينا في الفصل الأول من هذا الكتاب أن الجانب الأيمن من جسم رجل يميني، يتماهى (يتطابق) مع صورة الأب، بينما يتماهى الجانب الأيسر مع صورة الأم. وعلينا أن نأخذ هذه القاعدة بعين الاعتبار عندما نقدّر مدى العاطفة التي تربط أو تفصل بين عاشقين أو حبيبين.

عندما تمر العلاقة العاطفية بين شخصين في أزمة، يصبح الحوار بينهما أشبه ما يكون بمشهد سينمائي صامت تكذّب فيه حركات الجسم ما يقال من كلام. لذلك من السهل علينا أن نخمّن مستوى العلاقة العاطفية بين زوجين يسيران في الشارع، من خلال حركاتهما العفوية. ذلك أن الحركات المتكرّرة والأوضاع الجسدية تكشف عن حقيقة العلاقة بينهما، بصرف النظر عن ظاهر الكلام.

■ **حركة الذراعين: إذا كانت ذراع الرجل تحضن خصر أو حوض الحبيبة أثناء سيرهما جنباً إلى جنب، أو إذا كان الاثنان يتبادلان هذه الحركة نفسها،** فهذا يعني أن علاقتهما العاطفية تتركز «تحت الخصر»

أي تقتصر على الانجذاب الجسدي. **أما إذا رأيت الرجل يضع ساعده على كتف صديقته، بصورة غير مستقرة، وبحيث تتدلى يده في الفراغ،** فهذا يدل على أن الرباط العاطفي بينهما غير وثيق.

إن الرجل الذي يمد ذراعه ليتأبط ذراع صديقته، وليس العكس، إنما يعبِّر بصورة عفوية عن شعوره بعدم الاستقرار العاطفي.

في المقابل، **إذا مدت المرأة ذراعها لتتأبط ذراع صديقها** فإنها تعبّر بذلك عن أنه يتملّكها عاطفياً.

■ **الأصابع: يسير الرجل والمرأة جنباً إلى جنب، شابكين أصابع كل منهما بأصابع الآخر.** إنهما بذلك يعبران عن حاجة كل منهما للتأكد من عاطفة الآخر نحوه.

■ **حركة اليد: إذا وضع صديقك الذي يسير إلى جانبكِ يده اليمنى على رقبتك،** فهو بذلك يعبّر عن ميل إلى التملك والتسلّط. **ماذا لو وضع يده اليسرى على رقبتك؟** تختلف الدلالة تماماً، إذ تعبر الحركة في هذه الحالة عن حاجته القوية إلى عيش علاقة عاطفية قوية يذوب فيها واحدكما بالآخر.

يسير الرجل إلى جانب المرأة ويضم بيده اليمنى كتفها الأيمن: تدل هذه الوضعية على أنه يريد حمايتها وأن عاطفته نحوها تكاد تكون «أبوية».

يده اليسرى تضم كتفها الأيسر: هذه الحركة تدل أيضاً على أنه يريد حمايتها وأن عاطفته نحوها تكاد تكون «أمومية».

يسيران جنباً إلى جنب، فيضع الرجل يده على مؤخرة صديقته!.. تنم هذه الحركة عن أنه متوافق معها جسدياً، قبل بلوغ مرحلة التوافق العاطفي. **أما إذا رأيت المرأة تدسُّ يدها في الجيب الخلفي لصديقها،** فهي بذلك تعبر عن أنها هي أيضاً تفكر بالطريقة الآنفة نفسها.

إذا رأيت الرجل يمسك يد صديقته اليسرى بيده اليمنى، **متشبثاً بها**

أثناء السير معاً، فهذا يدل على أنه يبحث عن علاقة عاطفية متناغمة، مع إصراره على دور الذكر المهيمن.

أما إذا رأيته يمسك يدها اليمنى بيده اليسرى، فهذا يعني أنه يطلب منها أن تمنحه شعوراً بالأمان والاحتضان الأمومي.

وإذا رأيت الرجل يدسّ يده في اليد اليمنى أو اليسرى لصديقته، فهذا يعني بوضوح أنه يدمج بين صورتها وصورة والدته، وأنها الطرف المهيمن في العلاقة العاطفية.

لننتقل الآن إلى حركة نادرة، ولكنها قوية الدلالة: **تبدو ذراع الرجل وكأنها تحتضن صدر صديقته!**.. هذه الحركة تنمّ عن أن الرجل لا يرى في شريكته إلا أمراً واحداً فهو يحوّلها إلى أداة جنسية فحسب، ويتباهى بذلك بتشجيع واضح منها.

الـــرغـــبة

تمّت الإشارة إلى معظم الحركات المعبرة عن الرغبة في الفصول المخصصة لموضوع الإغواء واجتذاب الطرف الآخر. بإمكانكم العودة إلى هذه الموضوعات إذا أردتم حفظ عدد كبير من الحركات المفيدة لعدم حصول سوء فهم في ظروف العلاقة العاطفية، علماً أن ذلك أمر من الصعب تفاديه.

يعبر الإبهام الأيمن عن الإثارة أو الرغبة الجنسية بكل معنى الكلمة. وحركة هذا الإصبع مرتبطة إلى حد بعيد بحركة السبّابة، من دون أن يعني هذا الأمر أن هناك ارتباطاً ضرورياً بينهما على صعيد الزينة (الخاتم).

إن وضع الخاتم في الإبهام الأيمن من يد المرأة هو علامة صارخة عن عدم الرضى في الحياة الجنسية. وسواء كانت هذه المرأة تعاني من البرودة أو أنها متطلّبة جداً، فإنها تعبر عن هذا النقص من

خلال زينتها وسائر ملابسها. وبإمكان هذه الرسالة أن تكون أشد وضوحاً إذا أضافت المرأة إلى الخاتم في الإبهام الأيمن خاتماً آخر في البنصر الأيسر.

حركات الإغواء لدى المرأة

عليكِ أن تحفظي جيداً بعض الحركات الضرورية في هذا المجال، والتي من شأنها أن تبرز بعض الملامح الجميلة في وجهك أو جسدك وهي ملامح تفخرين بها. لا تبالغي في الاعتماد على الجمال الصارخ المثير، أو على مستحضرات التجميل لإخفاء بعض العيوب الصغيرة التي تفترضين أنها تقلل من جاذبيتك. إن الحركات التي تكذّب مسعاك ستخونك في أشد الأوقات إحراجاً، لذلك عليك أن تتعلمي كيف تتحركين!. ولا تخشي من المبالغة في استخدام بعض الحركات التي تعجبك، طالما أننا متفقون على أن إرسال إشارة مبالغ فيها في بعض الأحيان يبقى خيراً من ألا تستطيع المرأة إرسال أية إشارة. كما عليكِ أن تعلمي أن أية حركة تبقى اصطناعية مفتعلة إذا لم تتحول إلى عادة طبيعية. وهذا التحول لا يتم إلا من خلال التعلُّم والممارسة.

تمثل الحركات «النوطة» الموسيقية لمعزوفة يؤدّيها الجسد. فالكلام لا يكفي في هذا المجال، والجمال الفطري من دون حركة ليس سوى منظر طبيعي جامد. يقول أريك فروم Erich Fromm في حديثه عن الحب، مركزاً على هذه النقطة بالذات: «لا يعبّر الحب عن نفسه بالكلمات والشروح المستفيضة. إنه يعبّر بالحركات أكثر من الأفكار، وبنبرة الصوت أكثر من الكلمات».

يمكن أن تكوني جاهزة للحب، أو في طريقك إلى الجهوز، من دون أن تلاحظي ذلك بوضوح. بعض الحركات أو الوضعيات، البريئة في نظرك، قد توحي بهذا الاستعداد. كأن تعبثي بالكوب الذي أمامك

وأنت شاردة الذهن.. أو أن تميلي في جلستك، ولو بشكل غير مقصود، نحو شخص غريب يراقبك باهتمام. إنهما طريقتان، من بين مئات الطرق، لإعطاء الضوء الأخضر. ولكن حذار لأن هذه الطرق لا تعني أنك أيها المعجب تستطيع الإقدام دون تردد. ثمة بالتأكيد أساليب مباشرة لدعوة الطرف الآخر، مثل تركيز النظر عليه عند المواجهة، أو رسم ابتسامة طفيفة على الشفاه... وفي جميع الأحوال لم يعد مستحباً التصريح بكلام مباشر!.

يكمن الإغراء اليوم في رهافة الحركة والوضعية الجسدية، كما في المظهر العام وبعض الإشارات المتعلقة باللباس، علماً أنّ ارتداء فستان يكشف كثيراً عن الصدر مثلاً لا يعتبر بالضرورة نداء مشجّعاً للطرف الآخر. فالمرأة التي تفعل ذلك إنما تتصرف كرجل مفتول العضلات يشد حزاماً قوياً على خصره ليبرز عرض كتفيه.

إن بعض الابتسامات الطفيفة تعتبر نداءً واضحاً يكشف عن نيّة صاحبه، أكان رجلاً أو امرأة، لذلك يمكن القول إن الحركات الإغوائية ليست دائماً سلوكاً فظاً كما يظن البعض. فهي غالباً ما تكون مقدمة ناجحة للتعارف قبل أي اتصال كلامي، خصوصاً إذا اعتمدت رمزيات حركية خفيّة.

■ **امرأة لا تقاوم:** تنجذب هذه المرأة التي لا تقاوم، إلى رجال السلطة. كما أنها متقلّبة مثَل أقدار الشخصيات التي تعرفها وهي تتقبل العلاقة في الخفاء لئلا تسيء إلى حياتهم المهنية. ذلك أن أمثال هؤلاء الرجال غالباً ما يكونون متزوجين من نساء تقليديات قدّمن إليهم كل المساعدة المطلوبة للوصول إلى قمة المجد. لذلك يحرصون على أن تبقى علاقتهم بامرأة أخرى طيَّ الكتمان.

تتميز المرأة التي لا تقاوم بالاندفاع الغريزي وشدة الإثارة وهي متقلبة المزاج. كما أن قاموسها الحركي غنيّ إلى حد مذهل. سأقدم

بعض الحركات الأساسية إلى قارئاتي اللواتي يرغبنَّ في هذا التحدّي.

- تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتشبك أصابعها في مستوى السلاميات (أي نصف شَبْك)، مخفيةً فمها تحت الأصابع المشتبكة والممدودة.

- أثناء المشي، تطوي الذراعين على شكل زاوية قائمة، مع إرخاء المعصمين بحيث تتدلى اليدان.

- تحتفظ دائماً بالقداحة في يدها أثناء التدخين!.

- لا تنظر وجهاً لوجه إلى شخص ترصده، بل تميل ناحيته ثلاثة أرباع وجهها من الناحية اليسرى، من دون أن يغيب عن نظرها.

■ **المُغْوية المرهفة:** انطوائية، خجولة بوجه عام، سريعة التأثر والانفعال، وعاطفية أو رومانسية وفق المراد. هذا النمط من النساء في حاجة إلى الحماية. غير أنه على عكس النوع الأول يستهوي المثقفين أكثر مما يستهوي ذوي العضلات المفتولة أو الشخصيات التي تتقن الكلام المعسول.

تتميز حركاتها بالرقة واللطف، كما تتميز تقاسيم وجهها بالنعومة، بعيداً عن الانتفاخ. تُشعرك بالألفة والقرب، وتتحلى بقدرة جيدة على الإصغاء. ومن هذه الميزة الأخيرة تستمد هذه المرأة قدرتها على الإغواء. وإليكِ بعض الحركات المناسبة لهذا النمط:

- تسند مرفقيها إلى الطاولة، وتقوم بمداعبة خصلة من شعرها تلفُّها حول السبابة... وفي هذه الأثناء تسترق النظر إلى مرافقها. إنها حركة رومنطيقية شديدة التأثير.

- فيما هو يحادثها تنشغل بمعالجة أي شيء بين يديها. إنها حركة هروبية حالمة، تجعله مشدوداً إليها.

- تسند ذقنها إلى قبضتي يديها، وتنظر مواجهةً في عيني مرافقها.

- عندما تقف أمامه، تلفّ يدها اليسرى من خلف ظهرها وتمسك بها ذراعها الأيمن الممدود.

- وهي تستمع إليه يروي تفاصيل يومه في العمل، ترفع يدها من وقت إلى آخر وتلامس بلطف مقدمة عنقها.

■ **المُغوية الرياضية والناشطة بيئياً:** شديدة الشهوانية، وتعطيك انطباعاً بأنها غير مرتبطة بأي علاقة، إنها جاهزة للانطلاق في مغامرة عاطفية جديدة. تتميز بنظرتها المتوقدة وابتسامتها الدائمة تقضي حياتها مكتفية بتناول اللبن الزبادي لتحافظ على رشاقتها. إذا كنتِ ممن يستهويهنَّ هذا السلوك، وتتمتعين بجسم خالٍ من السيلوليت، بإمكانكِ تمثيل الوضعيات التالية أمام الشخص الذي يعجبك.

- أسندي مرفقك إلى الطاولة، ثم أسندي ذقنك إلى راحة الكف الأيمن أو الأيسر، بحيث تكون الأصابع مطوية بإزاء أسفل الخد.

- أثناء السير، ضعي كفيك في الجيبين الأماميين للجينز، بحيث يكون الإبهامان طليقين، والمرفقان مفتوحين وبعيدين عن الخصر.

- وأنت تقفين أمام الشخص المستهدف، ضعي من وقت إلى آخر كفيكِ على الوركين، بحيث يكون اتجاه الأصابع نحو الخلف. بإمكانك أيضاً إمساك الذراع الأيمن باليد اليسرى، في مستوى المرفق.

- إذا كنت برفقة صديقك في مكان عام، حاولي أن تجلسي في الركن الأقل إضاءة، كي ينفتح بؤبؤ العين جيداً بسبب نقص النور. وهذا ما يمنحك نظرة مخملية دافئة مليئة بالوعود.

■ **المرأة الحوريَّة:** سلوكها الإغوائي هو الأكثر كلاسيكية من بين مختلف النماذج الإغوائية. تتميز بالذكاء وتوقُّد العاطفة، مع عدم الميل إلى تعدد العلاقات العاطفية. متعالية، وغير أليفة أحياناً. غالباً ما تخيِّب آمال الساعين إلى علاقة عابرة. تجذب بشكل رئيسي الوجهاء أو طالبي الوجاهة الذين يشعرون بالحاجة إلى هذا النمط النسائي الذي يعزز مكانتهم ونجاحهم في مجال عملهم. وتعتبر هيلاري كلينتون وإيزابيل أدجاني، صوفي مارسو، كلير شازال...

الخ من الشخصيات الأكثر تعبيراً عن هذا النمط. إنهن نساء شديدات الطموح، يتمتعن بشخصية فولاذية، قادرات على إيصال الرجل إلى قمة النجاح، إذا أحببنه، أو هجره إذا لم يكن على مستوى طموحاتهن. إذا كنت ترغبين في تقليد هذه الشخصية على صعيد الإغواء، فإليك هذه النصائح:

- تعلمي النظر إلى الأشياء من فوق، واتخذي على الدوام وضعية مستقيمة أثناء الجلوس.

- عندما تضعين مرفقيك على الطاولة، ضعي أيضاً كفيك المبسوطتين حول خديكِ لتحديد إطار الوجه. بوسعك أيضاً إسناد الفك الأسفل بالكفين، مع مباعدة الأصابع بحيث تمنحين وجهك صورة زهرة متفتحة.

- مع إسناد المرفق إلى الطاولة أو أي شيء آخر، ضعي قبضة يدك في تجويف الكتف نفسه، واضعةً ذقنك على ظهر الكف. إنها وضعية هوليودية، ولكن يمكن أداؤها بسهولة.

المؤهلات الرئيسة لدى المرأة الحورية (المرأة الملهمة) هي الحركات الراقية والأناقة، وطول الفترة التي تفصل ما بين التعارف والدخول في العلاقة العاطفية الفعلية. إنها تستخدم قاعدة ذهبية في الإغواء: «اهربي منه كي يتبعك!». فإذا خسرته في منتصف الطريق، بوسعها أن تقول لنفسها: «لم يكن في المستوى المطلوب كي يستحقك!».

خلاصة: ثمة بالتأكيد مئات من الحركات الإضافية تتعلق بالأنماط الإغوائية المذكورة آنفاً. وهذه الحركات هي بمثابة إشارات خاطفة ينبغي الاحتفاظ بها في الذاكرة كي تستطيعي تفسيرها إذا ما رأيتها من حولك في المجتمع أو على شاشة التلفزيون أو السينما.

ولا تنسي مطلقاً أن الرجال، على صعيد الحركات التمهيدية للعلاقة، ما زالوا على حالهم منذ إنسان نياندرتال (الإنسان الأول).

فهم يتعامون عن الأمور الواضحة في هذا المجال، ويخترعون خيالات واستيهامات في حين يكفيهم التحرك قليلاً والمبادرة في اتجاه المرأة كي يعيشوا الحالة على سبيل الواقع والحقيقة؛ بدلاً من الأحلام. . .

حركات الإغواء لدى الرجل

1 ـ **الفتى الذي لا عيب فيه**: تمثل صورته فتى الأحلام بالنسبة للفتيات الرومنسيات (من هذا النمط نجد براد بيت، ريتشارد غير، ليوناردو ديكابريو). نرجسي من رأسه حتى أخمص قدميه، غير أنه ليس بالضرورة من أفضل العشّاق، بالرغم من أنه يجعل صديقاتك يغرن منك غيرة شديدة إن شوهدت معه! موسوس عموماً بالنظافة والترتيب، ويهتم بالتفاصيل إلى حدّ الجنون. . . وها هي أبرز عاداته الحركية:

ـ ترينه يراقب انعكاس صورته في واجهات المحلاّت.

ـ يستخدم المرآة الأمامية في السيارة لتفحص أسنانه الخالية من أي عيب، أكثر مما يستخدمها لسلامة القيادة.

ـ غالباً ما يضع يده على وركه، دافعاً طرف سترته إلى الوراء، كي يُظهر جمال قامته في الملاهي والمطاعم.

ـ يستخدم نظرته ليسحر فتاة جديدة، ولكنه سرعان ما يهرب مباشرة بعد التعارف.

ـ غالباً ما يسرّح شعره بأصابعه للتأكد من انتظام بعض الخصلات المتمردة، ولرفع معنوياته.

2 ـ **الذكوري**: مخادع، يتباهى برجولته، مفتول العضلات، ولكنه ليس بالضرورة بارعاً في العشق. غالباً ما يكون هذا النمط الذكوري رياضياً سابقاً، تحوّل عن الرياضة بسبب حادث مشؤوم.

خشن المعاملة والحديث، متاكف من الدرجة الأولى؛ وإذا تقصّينا أخبار صباه نجده كثير الشغب في المدرسة. يفضل الفتيات الممتلئات الجسم. أما أبرز حركاته فهي التالية:

- يهتم كثيراً بخواتمه الكبيرة التي يضعها عادة في الخنصر الأيمن.

- يرتدي قميصاً مفتوح الصدر، صيفاً شتاء.

- يجلس على الدوام مباعداً بين ساقيه، ولا يسند ظهره إلى الكرسي.

- لا ينظر مطلقاً في عيني الشخص الذي يوجه إليه الحديث.

- نادراً ما يستعين بيديه على التعبير.

- أثناء استماعه إلى حديثك، ترينه يشد بأصابعه شعيرات صدره: إذا كان يستعمل لذلك يده اليمنى فأنت أمام شخص يحب أن يفرض سلطته الذكورية أما إذا استعمل يده اليسرى فهذا يدل على أنه يريد الإغواء أكثر مما يريد فرض السيطرة.

3 ـ **المهووس جنسياً:** يقدّم نفسه على أنه «موسوعة جنسية»! معلوماته حول هذا الموضوع لا تنضب.

يتميز عن سائر الرجال بنظرته الخاصة: ينظر دائماً إلى الأسفل، مركزاً نظره على جسم المرأة. وهذه بعضٌ من حركاته المميزة:

- غالباً ما يحشر إبهامه بين السبابة والوسطى.

- مغرم بملامسة صديقته أثناء الحديث.

- ينقّل نظره من مكان إلى آخر، بحركة لا تعرف الهدوء.

- ينحني بجسمه فوق الطاولة ليكون على أقرب مسافة ممكنة من المرأة الجالسة أمامه.

- يتكلّم ببطء مشدّداً على كل كلمة يقولها ليسحر طريدته.

4 ـ **الدون جوان:** عندما تستمع إليه يحدّث عن نفسه، يُخيل إليك

أنه أوقع جميع النساء في حبائله. جريء إلى درجة الوقاحة ولا تؤثر فيه السخرية أو تثنيه عن غروره. فهو يحاول اجتذاب أكبر عدد ممكن من النساء إلى أن تقع واحدة منهن في شباكه بإرادتها. يحاول اصطياد أي امرأة يصادفها، ولكنه يفشل تسع مرات من كل عشر. يهوى الكلام المتواصل، ويكره الصمت، ولكن حديثه خالٍ من أي مضمون.

5 ـ **المثقّف**: درجة ذكائه هي التي تحدد قدرتك على تحمُّله. مزعج مثل حقنة حين يبدأ بالحديث عن الفلسفة والحياة... إلا إذا نجحت في إسكاته وتحويل الحديث نحو مسائل جدية.

ما الذي ينقص الأشخاص الذين لا يستطيعون العثور على رفيقة تتجاوب معهم عاطفياً؟ ثمة «عمى عاطفي» في أصل هذه الحالة المرضية. فإن هذه المشكلة تدل على حالة شخص عاجز عن التعبير عن مشاعره.

مثال على هذه الحالة هي شخصية Gary: يُغيظ Gary زوجته Ellen إلى حد الجنون، فبالرغم من ذكائه وجدّيته ونجاحه المهني، هو خاوٍ على الصعيد العاطفي وعاجز كلياً عن التعبير عن مشاعره. وقد اعترف للمعالج النفساني بأنه لا يعرف أدنى شعور بالغضب أو الفرح أو الحزن، ولا أي شعور آخر قوي، أكان سلبياً أو إيجابياً!.... والمصاب بهذه الحالة يجد صعوبة بالغة في التمييز بين انفعالاته المختلفة وعلاقتها بأحاسيسه الجسدية. يصرّح بأنه يشعر بخفقان ودوار أو تعرُّق، من دون أن يجد أي صلة بين هذه الأعراض وحالة القلق النفسي التي يعيشها، والتي يرفض أصلاً الاعتراف بوجودها. من هنا نفهم لماذا يجد أمثال هؤلاء الأشخاص صعوبة بالغة في العثور على صديقة. كذلك نرى معظمهم يطلبون المساعدة من بعض المؤسسات المتخصصة بالتعارف، أو ينتسبون إلى نواد خاصة تؤمن لهم فرصة التعرّف على أشخاص من الجنس الآخر،

للخروج من عزلتهم العاطفية. ويمكن القول إن هذه الحالة غير نادرة، إذ أن شخصاً من بين كل عشرة أشخاص يعاني من هذا الاضطراب بدرجة أو بأخرى. ومما لا شك فيه أن شروط الحياة في العواصم الكبرى تفاقم هذه الحالات المرضية التي هي بمجملها تعبير عن الانطواء على الذات، في مجتمعات بات فيها الانفتاح على الآخرين مهمة أكثر من شاقة. لذلك سيبقى مستقبل الجمعيات التي تعنى بمهمة تعريف النساء بالرجال مزدهرة في المستقبل المنظور.

6 ـ **المنقذ من الضلال**: يقدم نفسه منقذاً للنفوس الحائرة، وللفتيات اللواتي تدفعهن الظروف الصعبة إلى الخطيئة. يدّعي أنه يقدّم المساعدة، خالصةً لوجه الله!... غير أن سلوكه سرعان ما يكشف نواياه الخبيثة، إذ تربنه يسارع إلى دعوتك لزيارة شقته الخاصة. شديد التطيُّر (يتشاءم في بعض الأمور)، ولذلك يفضّل اللقاءات المدروسة المدبّرة... هذا مع ادعائه بأن الصدفة وحدها هي التي جمعته بهذه المرأة أو تلك.

يصغي إلى حديثكِ، مسنداً مرفقيه إلى الطاولة، مركزاً عينيه على عينيكِ، للسيطرة عليكِ دون أن يفتح فمه بكلمة.

7 ـ **الفاشل**: إنه شخص ترفضه النساء مراراً وتكراراً لكنه لا ييأس ويعود ليحاول ما إن ينسى آخر إخفاق له. هو عادةً الشخص المضحك في شِلّة من الأصدقاء. وجوده ضروري لكسر الجليد، غير أنه كثيراً ما يبادر إلى ذلك في اللحظة غير المناسبة. فتراه يبادر إلى المزاح حين يتطلب الأمر بعض الجدّية. أسلوبه في إغواء المرأة هو السعي إلى إضحاكها كي تتخلى عن رصانتها ودفاعاتها. مشكلته أنه لا يبلغ مراده، لأن المرأة لا تأخذه أصلاً على محمل الجدّ.

يكثر من الحركات والإشارات، ثم ينتهي به الأمر إلى إحباط تام حين تعتذر المرأة عن عدم مواعدته.

8 ـ الفنّان: بوهيمي، فوضوي، مبدع، ملهم، ومحب للحي الصاخبة بطبيعة الحال، هذا النمط من الرجال لا يبحث عن امر لإغوائها، وإنما يعرض نفسه في مكانه كتمثال، إلى أن تأتي معج ولهانة فترتمي بين ذراعيه.

لا يستطيع الجلوس بشكل طبيعي في مقعده، كما لو أن تصمي الكرسي المتناسق لا يناسب فوضى أفكاره. **غالباً ما يحول نظره ع صديقته الجالسة أمامه، عندما يبدأ بالكلام عن أحلامه.**

الإيحاءات الجنسية في الحركات العفوية

هل تعلمين أن بعض حركاتك العفوية يمكن أن تكون بمثا رسالة سريعة ذات طابع جنسي؟ ليس المقصود تلك الحركا الشائعة، والمبتذلة أحياناً، وإنما بعض الحركات الدقيقة واللطيفة الت باتت دلالتها الجنسية مجهولة من قبل معظم الناس، والتي نجد آثار الباقية في الرقصات الدينية الهندوسية. إنها حركات أنثوية تصدر عنك بشكل عفوي إزاء شخص يستهويكِ. فنحن جميعاً، رجالاً ونساءً نقوم تلقائياً بحركات أمام شخص يثير إعجابنا. ففي هذه اللحظة ينفع الجسم بمعزل من الوعي، فتتّسع حدقة العين، وتتغير وضعي الساقين، ويرتفع الصدر بطريقة خفيّة. ألف إشارة وإشارة خفيّ تصدرعنا لتخبر الطرف الآخر بأن شرارة الإعجاب قد حدثت، قبل أ يدخل الوعي في مجرى الحدث.

ما هي الحركات العفوية التي تدل على انجذاب جسدي إل الشخص الآخر؟

■ **الخاتم**: عندما تضع المرأة خاتمين في **الإبهام والخنصر من الي اليمنى** فإنها بذلك تكشف عن شخصية مثيرة بطبيعتها تُظهر استعدا قوياً للانطلاق في مغامرات غير محسوبة. وهي في أعماقها لا تزا

مراهقة ثائرة ضد الأعراف الاجتماعية وإملاءات الأهل. إنها تثور لأتفه سبب، فتبدو غير واعية لما يمكن أن تؤول إليه الأمور. إنها لا تعرف الإخلاص والاستقرار في علاقاتها العاطفية.

أما وجود خاتم في كل من الإبهامين فينمّ عن أنها معجبة بمظهرها إلى حد الجنون، ولذلك لا تتردد في إبرازه، سواء بارتداء الملابس الضيقة أو الفاضحة. تمثل العلاقة الحميمة بالنسبة إليها هاجساً وسواسياً أكثر مما هي شغف عاطفي. فإذا كنت لا تريد المخاطرة، عليك ألا تراهن على علاقة حقيقية معها. إنها صعبة المراس، تهوى صحبة الرجال، متقلبة وطيارة مثل فراشة، وها أنذا أحذرك منها! ومما يضاعف قناعتك بهذا التشخيص، **أن ترى أظافرها طويلة جداً ومطلية بشكل متقن.**

■ **الشعر: جدائل الشعر الإفريقية** على بشرة بيضاء علامة على ميل شديد إلى الإغواء حتى لو رفضت الاعتراف بذلك.

حين تعقص المرأة شعرها في أعلى رأسها، فإنها بذلك ترسل إشارة إغوائية ترمز إلى تقديم الجسد بصفة قربان.

إن تسريحة الشعر على هذا النحو من شأنها أن تبرز الصدر، وتمنح الخصر بعض النحافة، مما يُظهر الحوض بشكل متناسق ومستدير. إن ارتفاع الجسد، بما في ذلك شعر الرأس، يوحي دائماً بالاستعداد للحركة والمبادرة، خلافاً للتهدُّل الذي ينم عن تراجع. وهذه الحركة شديدة الإغواء ولا تخفى على أحد. فإذا استُخدمت في اللحظة المناسبة فإنها ترفع معدل الأدرنالين لدى الرجل بما يكفي لكسر مقاومته.

■ **الساقان: تدلّك ساقيها بلا انتباه، بحركة منتظمة ذهاباً وإياباً.**

هذه الحركة تتحدث عن نفسها بلا مواربة. إلا إذا كان الشخص الآخر يرفض رؤية الشمس في رائعة النهار.

■ **السبّابة: تُسند مرفقيها إلى الطاولة، وتضع سبابتيها المجتمعت على طرف شفتيها بشكل عمودي.**

هذه الحركة تؤدي رسالة شديدة الوضوح. إنها تدل على رغبة ا الشخص الجالس أمامها.

■ **التنّورة: ترتدي تنورة إلى تحت الركبة، ولكنها مشقوقة ش طويلاً من الأمام.**

■ **اللسان: تمدُّ لك لسانها بطريقة غير متوقعة على الإطلاق!.**

إنها حركة تهريجية في الظاهر، ولكنها تعبير يكشف مدى استعد الطرفين للتوافق والانسجام.

■ **الأنف: يغطي الشخص (رجلاً أو امرأة) فمه بإصبعيه، السب والإبهام من نفس اليد، متقاطعين على شكل حرف (V)، ويحضن أ بواسطتهما لبرهة قصيرة.**

■ **الأذن: يحادث الرجل امرأة، مسنداً مرفقه إلى الطاولة، جا حلمة أذنه اليمنى أو اليسرى باستمرار.**

حركة فعالة جداً حين يُراد منها الانطلاق في مغامرة عاطفية ولي مهنية.

بؤبؤ العين: بإمكان العيون أن تكون عوناً كبيراً لمن يُحس استخدامها. فهي تعبر عن انفعالاتنا ومشاعرنا، وتدخل في أي عم اتصال مباشر بين شخصين. والحقيقة أنه ليس من السهل دائماً ترج لغة العيون بواسطة الكلمات. في المقابل، وتعويضاً عن الكلام، يق بؤبؤ العين (الحدقة) بوظيفة مدهشة على صعيد التواصل والتعبير ع الانفعالات. لتوضيح هذا الأمر أسوق المقطع التالي من كتاب «سـ الجسد» لمؤلفه دزموند موريس Desmond Morris :

«في زمن مضى، كان العشاق الإيطاليون يضعون في عيونهم م توسّع بؤبؤ العين، فتجعله أكثر جمالاً وسحراً. ولذلك أطلقوا ع

النبتة الطبية التي كانوا يستخرجون منها تلك المادة اسم bella donna أي «ستّ الحُسن». هناك مثال آخر يقدمه لنا تجار أحجار الجاد الكريمة في الصين، في مرحلة ما قبل الثورة الحديثة. إذ كان هؤلاء التجار يضعون على أعينهم نظارات سوداء كي يخفوا إعجابهم (توسُّع بؤبؤ العين) إزاء حجر رائع يعرضه عليهم أحد البائعين. قبل ذلك كان تجار المجوهرات يراقبون عن كثب بؤبؤ عين الزبون كي يقرروا رفع السعر أو خفضه وفقاً لتوسُّع أو تضيُّق بؤبؤ عين الزبون. وبهذه الطريقة نفسها أمكن تقدير الانفعالات الجنسية من خلال اختبارات علمية».

يُذكر أن بؤبؤ العين، لدى مدمن الكحول أو حشيشة الكيف، يبقى في حالة تضيُّق أثناء تعاطي المخدر. كذلك يتضيق بؤبؤ العين لدى الذُهاني Psychotique أثناء النوبة فيصبح في حجم رأس الدبوس. وهذا ما يُضفي على نظرة هؤلاء مسحة من الخبل والجنون، ويجعلها تبدو خالية من أي حياة. إن تضيُّق حدقة العين إلى الحد الأقصى يدل على أن المخيلة لدى هؤلاء قد انعدمت تقريباً. في المقابل نلاحظ أن النشاط الانفعالي القوي يعبر عن نفسه بتوسُّع مطّرد لحدقة العين.

■ **الخصر**: يوحي خصر المرأة بخصر الساعة الرملية الذي ينساب من خلاله الزمن. أما خصر الرجل فغالباً ما يضيع بسبب التكرش. وفي جميع الأحوال يبقى الخصر، لدى المرأة والرجل، منطقة مثيرة بامتياز.

البـــرودة

البرودة الجنسية هي أسلوب في التعبير قبل أن تكون مشكلة جنسية. فالرجل البارد أو المرأة الباردة هما قبل أي شيء شخصان

يفتقران إلى الحرارة الإنسانية، ولا يستطيعان التعبير عن مشاعرهما خوفاً من افتضاح شخصيتهما. هذا السلوك يسبب لهما المعاناة والألم أكثر مما يعود عليهما بالنفع. كما يدل على أن تجربتهما في الحياة لم تعلمهما الحب، بالمعنى الواسع للكلمة. أي تعبير عاطفي يرتبط، في ذهنهما، بالجنس. لذلك يتصرف البارد جنسياً، في العمق، كمهووس جنسياً يلجم انحرافه كي يحافظ على صورته.

■ **الخاتم: تضع الخاتم في السبابة اليسرى والوسطى اليمنى.**
متعالية وتسبب للطرف الآخر إحباطاً جنسياً. وهي على استعداد لإظهار المزيد من البرودة والقسوة إذا ما اعترف لها الطرف الآخر ببعض استبهاماته.

■ **التنّورة: ترتدي تنورة طويلة حتى العرقوب.**
هي لا تفعل ذلك كي تخفي رَبْلة ساقها الكبيرة (بطّة الساق)، وإنما لتخفي خوفها من الوقوع في تجربة عاطفية حميمة!.

■ **الصدر: تخفي صدرها تحت طبقات ضاغطة من الثياب.**
وهي بذلك تعبر عن شعور بعدم الرضى عن شخصيتها الجنسية.

■ **الإبهام: يحتجز الرجل البارد إبهامه الأيسر في قبضة يده اليمنى.**
إنه بهذه الحركة يحاول أن يمنع انفعالاته من الظهور. أما حياته الجنسية فلم يبق منها سوى صورة افتراضية تعود إلى ماضٍ ضبابي غائم.

الـــرومـــنسيـــة

■ **الخاتم:** وضع الخاتم في البنصر والإبهام من اليد اليسرى يدل على امرأة رومنسية.

■ **الشعر**: لندع جانباً عارضات الأزياء والممثلات ذوات الشعر

الطويل الذي غالباً ما يجعلنا نسترسل في الأحلام. فهذا الشعر الجميل هو من «عدة الشغل» لدى هؤلاء، حيث تتقدم ضرورات العمل على الاختيارات الشخصية. **أما إذا رأينا امرأة ناضجة متقدمة في السن وتصر على الاحتفاظ بشعر طويل،** فهذا يدل على أنها ترفض الشيخوخة وتريد الاحتفاظ برومنسيتها مهما كلف الأمر.

■ **الكتف: تمسك المرأة الرومنسية كتفها الأيسر بيدها اليسرى،** وتُسند رأسها إلى ظهر هذه اليد.

حركة رومنسية ولا أقوى!... صحيح أنها امرأة رومنسية، إنما تحسب أيضاً للأمور حساباً!.

■ **الوجه: تُظهر أذنها اليسرى، وتدع شعرها يخفي عينها اليمنى.**

علامة على رومنسية غير قابلة للشفاء!.

الإغواء غير المباشر والنرجسية

جسم الإنسان عبارة عن كتلة متحركة باستمرار. من البديهي أن تكون هذه الحركة مرتبطة بأسلوب انتقاله من مكان إلى آخر، غير أنها مرتبطة أيضاً وخصوصاً بالأفكار التي تحرك وعيه. وكما أن قَصّة الثوب الذي ترتدينه قد تكون مناسبة لك أو غير مناسبة، كذلك فإن أي حركة تصدر عنك يكون من شأنها أن تحسن صورتك أمام الآخرين أو العكس، وهذه الصورة يصعب إخفاءها!.

يعرف مصورو عارضات الأزياء جيداً ما هي القواعد التي تتيح لهم استغلال الجمال الطبيعي لدى المرأة. وهم يستخدمون هذه القواعد، ويبالغون في ذلك، لإبراز الميزات الخاصة لدى العارضات، بما يخدم إبراز جمال الثوب المعروض. كذلك يحرص الممثلون أو الأشخاص المشهورون على اختيار مظهر أو تعبيرات وجهية يعرفون مدى تأثيرها على الجمهور. ومما لا ريب فيه أن حب الجمهور لهذا

الفنان أو ذاك تتوقف طبعاً على هذه الحركات وعلى مظهره.

وهكذا يمكن أن يتحول مظهر عادي جداً ليصبح لافتاً للنظر إذا رغبنا بأن ندخل عليه بعض التعبيرات الحركية المدروسة. ثمة حركات عفوية تصدر عن المرأة وتعبر عن شهوانية مكبوتة بسبب التربية المتشددة. وهناك حركات أخرى تكشف عن فتنة تحجبها وضعيات جسدية غير ملائمة. لذلك فإن بعض الحركات والتعبيرات المكتسبة من شأنها أن تغيّر إطلالة المرأة (Look)، مثلما تغيّرها تسريحة الشعر أو الماكياج الناعم أو طراز الثياب.

يتوقف اختيارِكِ للحركات التي تحسِّن صورتك على معيارين فقط: إحساسكِ الشخصي، ومرآة ذات ثلاث درف (تظهرك في كل الجوانب). واعلمي أن تعلم حركات جديدة ليس بالمهمة الصعبة، كتعلم لغة أجنبية، بل هو في غاية السهولة، لأنه يتم بالتقليد والتمرين. فأطفالكِ لا يقومون سوى بتقليد عفوي لحركاتك، حين يريدون التماهي مع صورة والدتهم التي تمثل في نظرهم مثالاً يحتذى.

السؤال الرئيسي الذي يطرح نفسه في هذا المجال هو التالي: هل المطلوب إغواء الطرف الآخر أو اكتساب رضاه وإعجابه؟ فالشخص (رجلاً أو امرأة) الذي يسعى إلى إرضاء الطرف الآخر ليس بالضرورة شخصاً مُغْوياً. إنه يستخدم الآخر مرآة يرى فيها نفسه، ويحاول من خلالها أن يطمئن إلى قدراته الإغوائية، من دون الانتقال بالضرورة إلى الفعل. ومن هنا رأيت أن أميز بين نوعين من الإغواء: الإغواء غير المباشرة والإغواء الصريح.

■ **الخاتم: حين تضع المرأة خاتمين في يدها اليسرى، واحداً في البنصر وآخر في الوسطى**، فهذا يكشف عن شخصية مفرطة النرجسية! إنها تقول لك: «حدثني عن مظهري!... ليس هناك ما يشد اهتمامي

سوى هذا الموضوع». هي تشعر بحاجة إلى من يتغنى بجمالها، كي تفتح له أبواب جنتها السرية. ولكن الأمور لا تسير بالسهولة المتوقعة. فهي تحتفظ بالمفتاح لنفسها، ولا يمكنك أن تتوقع منها أكثر مما تتوقعه من نشرة الأحوال الجوية. فهي متقلّبة المزاج تماماً كأحوال الطقس. هذه الطريقة في وضع الخواتم شائعة جداً بين بنات هذا النمط.

■ **القدّاحة: إذا أردت أن تُشعل سيجارة صديقتك الجديدة، فاحرص على أن تكون الشعلة في اتجاهك أنت، والإبهام في اتجاهها هي.**

إنها طريقة جيدة لتسليط الضوء على نفسك، ولإرضاء نرجسيتك!.

■ **الشعر: تلاحظ أن صديقتك تلقي، بشكل دائم، خصلات شعرها إلى الوراء، وتحشرها خلف أذنيها.**

اعلم أن الإحساس بالحاجة إلى إظهار الأذنين إنما هو تعبير غير واعٍ عن الإحساس بالحاجة إلى إبراز أفضل صورة للوجه. بهذه الحركة تحاول المرأة رفع معنوياتها، بتحرير إطار الوجه (أي الأذنين). والغاية من ذلك ليست إغواءك، بل إرضاء نفسها، باعتبار أنك أصلاً «في الجيب».

تلاحظين أن صديقك يسرّح شعره بأصابعه طوال الوقت!.

إنه شخص نرجسي يريد تحسين صورته أمام الناس ورفع معنوياته. وعلى أي حال، فإن هذه الحركة المتكرّرة تنم عن عدم ثقة بالنفس.

■ **الأهداب (الرموش):** هي موضع النرجسية الأولى لدى الطفل الذي لا يكف عن سماع آيات الإعجاب بطول أهدابه، والذي سيغدو شخصاً راشداً شديد الاهتمام بصورته في نظر الناس.

ترفع سبابتها برشاقة إلى عينها لتسوّي انحناء أجفانها!.

إنها شديدة الاهتمام بصورتها التي تعرضها على الجميع.

■ **المشية:** إذا كانت حبيبة قلبك **كثيراً ما تنظر إلى حذائها وهي تسير إلى جانبك،** فهذا يعني أنك اخترت «ورقة يانصيب» خاسرة! إنها نرجسية من رأسها حتى أخمص قدميها. تنم مشيتها عن مزاج أناني وميل إلى عيش الحياة لأجل نفسها فحسب!.

■ **الأسنان: ترين صديقك، وهو يحدثك، يقوم من وقت إلى آخر بتنظيف ما بين أسنانه بواسطة ظفر خنصره!.**

حركة عفوية نموذجية لشخصية نرجسية. ما عليكِ سوى إبداء إعجابك بجمال أسنانه حتى يقع في حبك!.

■ **الأصابع: تُسند ذقنها إلى أصابعها المشبوكة، بحيث يشكّل المعصمان زاوية قائمة مع الساعدين.**

تعتبر هذه الوضعية من كلاسيكيات الحركات الإغوائية. وهي ترمي إلى إظهار الوجه كما في صورة فوتوغرافية. غالباً ما تنم هذه الوضعية عن شخصية امرأة شديدة الاهتمام بصورة وجهها، أو شديدة التركيز على صورتها الاجتماعية، وتشعر بحاجة إلى إثارة إعجاب محدّثها. ويلاحظ أن الممثلات السينمائيات يفضّلن هذه الوضعية أمام المصورين.

■ **منديل الرقبة (فولارد): تعقد منديل رقبتها في عقيصة شعرها (شينيون) أو في الجديلة الخلفية، بحيث تتدلى أطرافه فوق كتفيها.**

سلوك نرجسي لامرأة مغناج أكثر من العادة.

■ **الوركان: تُسند يديها إلى وركيها.**

إنها تدفع بخصرها إلى الأمام وهذا يدل على نرجسية مقترنة بالرغبة في فرض نفسها على الطرف الآخر.

رجل يحادث امرأة، واقفاً، وواضعاً يده على وركه.

حركة نموذجية لشخص نرجسي. يُكثر منها بعض مشاهير الممثلين لأنها تبرز جمال القوام.

ترتدي تنورة قصيرة وضيقة عند الوركين، ترفعها قليلاً بحركة آلية حين تجلس لتحادثك.

تقول لك بهذه الوضعية: «حدثني عن نفسي!... لا يهمني شيء آخر!». لا ينبغي أن تثق بها إلا بعد التجربة. إنها مدَّعية، صبيانية، مكتفية بذاتها، أنانية، ويهمها بالدرجة الأولى أن تعجب الآخر لا أن تُغويه. وهذه طريقة إغواء غير مباشرة من الطراز الرفيع!.

■ **التنورة: ترتدي تنورة ضيقة تجبرها على أن تسير بخطوات متقاربة.**

إنها امرأة يهمها أن تجذب الأنظار لكنها تكتفي بزوجها.

■ **النظارتان: تعلق نظارتاها بفتحة قميصها.**

يمكن القول إنها تريد جذب الانتباه إلى هذه المنطقة.

ترفع النظارة الشمسية فوق شعرها، على شكل إكليل أو تاج.

إنها طريقة شائعة، غايتها تجميل الوجه. لذلك ننصحها بالتأكد من متانة ذراعي النظارة قبل شرائها!.

■ **الذقن: يُسند الشخص (رجلاً أو امرأة) مرفقه إلى الطاولة، واضعاً ذقنه في راحة يده اليمنى، طاوياً الأصابع بعض الشيء.**

وضعية نرجسية من شأنها إبراز الوجه.

وعلينا أن نعلم أن جميع الحركات التي ترسم إطاراً للوجه إنما هي حركات إغواء غير مباشر.

■ **الأنف:** إن الأشخاص الذين لم تنصفهم الطبيعة كثيراً من

الناحية الجمالية يلامسون أنفهم ويعبثون به كثيراً. وبوسعكم أن تلاحظوا بسهولة أن الأشخاص الذين يتحلون بأنف متناسق جداً مع الوجه لا يهتمون كثيراً بملامسته وفركه، خلافاً للذين لا يتحلون بهذه الميزة. في المقابل نلاحظ أن من يحمل أنفاً أفطس غالباً ما يقرصه بالإبهام والسبابة، بينما يقوم ذو الأنف المستدق الرأس أو الطويل بضغطه إلى الخلف. أخيراً ثمة أشخاص يتميزون بنرجسية فاضحة، فتراهم في لحظات الشرود الذهني يرفعون سبابتهم بلا انتباه ويضعونها بطريقة أو بأخرى على أنفهم.

■ **الجيب: يدسّ الشخص يديه في جيبيه الخلفيين.**

من حسنات هذه الوضعية أنها تساعد على إبراز الصدر لدى الرجل والمرأة على السواء. والمهم أنها وضعية ممتازة لمقاومة هبوط الثديين.

■ **الصدر: ترفع رأسها وتشد كنزتها إلى الأسفل عدة مرات كي تتباهى بصدرها.**

مع ذلك عليك ألا تتسرع في الحكم. إذ إن هذه الحركة غالباً ما يقوم بها نساء يعانين من هبوط الصدر.

ترتدي على الدوام ثياباً تكشف الرقبة والكتفين، حتى أثناء الشتاء.

يركز بعض النساء اهتمامه وعنايته في هذه المنطقة على حساب الأخرى. لماذا؟ لعل ذلك راجع إلى ضعف الرغبة الجنسية لديهن، فيحاولن الإيحاء بعكس واقع الحال.

الإغـــواء المباشـــر

الإغواء لا يعني أن من يمارسه يحبّ الآخر، وإنما هو يحب نفسه من خلال الآخر.

«أقسم لكِ: إنه شاب مثالي، خالٍ من أي عيب!»، تقول إحداهن لصديقتها. ثم تندفع بكل الحماسة والاقتناع في تعداد مواهب هذا الرجل المثالي: «نظرة مغناطيسية آسرة، وجه مشعّ، جسد ممشوق، وابتسامة دافئة. شعره الغزير يحاكي حقل قمح ذهبي، مشيته المتمايلة تدوّخ المعجبات. يرتدي ثياباً أنيقة. لديه كل المواصفات المطلوبة، ولكنه مع ذلك...».

هنا تقاطعها صديقتها بقلق: «لا تخبريني أنه شاذ!».

- كلا! مطلقاً!.. أردت فقط أن أقول بأنه، للأسف، يتحدث بنبرة عالية، ولا ينظر إلى محدثته، بل ينشغل طوال الوقت في تفقّد هندامه!.

إنها حركة دفاعية تنم عن شخصية قلقة. فهذا الرجل، الذي يبدو حبيباً مثالياً في نظر تلك المرأة، إنما هو في الواقع مُغْوٍ بشكل غير مباشر، غير متصالح مع نفسه ولا مع الطرف الآخر. فنظرته الآسرة لا تأسر إلا النساء اللواتي لا يعرفنه، كما أنها تعكس النور ولا تشعُّ نوراً من تلقاء ذاتها. أما أسنانه المنتظمة، مثل جنود صغار في صفوف متراصة، فقد حصل عليها بعد معاناة طويلة مع آلة تقويم الأسنان. مثل هذا «الرجل المثالي» يُصنع عادة في معهد مختصّ بتغيير المظهر (relooking)، وتأثيره الصاعق يجعل العيون تلمع في البداية لكن ابتسامة الإعجاب به لا تلبث أن تتلاشى.

المسألة الأساسية في هذا الموضوع هي ضرورة التمييز بين من يريدون إثارة إعجاب الآخرين بهم وبين من يسعون إلى إغواء الآخرين. فالشخص (رجلاً أو امرأة) الذي يسعى إلى اكتساب إعجاب الآخرين ليس بالضرورة شخصاً مغوياً. فهو يستخدم الطرف الآخر مرآة يريد الاطمئنان من خلالها إلى درجة جاذبيته، من دون أن ينتقل إلى الفعل. إنه نموذج الإغواء غير المباشر الذي يركّز اهتمامه على ذاته، مقابل الإغواء المباشر الذي يركز اهتمامه على الآخر ويسعى إلى استمالته.

الحقيقة أن الرجل يفضّل أن يغوي. والواقع أن الزهو والكبرياء والادعاء لدى الرجل ليست من الصفات المحببة إلى قلب المرأة. إلا أن افتخار الرجل المفرط بنفسه ليس أسطورة غير حقيقية. ففي الجنوب الغربي من أوروبا يعيش عصفور صغير، أسود الريش أبيض الذيل، لا يتجاوز وزنه الأربعين غراماً. مع ذلك ينقل هذا الطائر الصغير، خلال موسم التزاوج، ما يصل إلى عشرة كيلوغرامات من الحجارة، ليبني عشّاً يجذب به اهتمام عصفورة يريد إغواءها. وقد استرعى هذا النموذج انتباه بعض علماء النفس الأميركيين، ليضعوا اختباراً يدعى (The Mach Scale)، لقياس درجة تلاعب الأشخاص بعواطف بعضهم البعض، وقد تبيّن لهؤلاء العلماء أن الرجال أكثر خداعاً ومكراً من النساء، خلافاً للاعتقاد الشعبي السائد.

■ **الخاتم**: يتجلى الاستعداد للدخول في علاقة عاطفية، بشكل دائم، في أصابع المحبوب البريئة. والحديث عن الخاتم إنما هو حديث عن الإغواء! فالخاتم، على غرار المجوهرات الأخرى، ليس إلا وسيلة لإبراز قيمة اليدين لدى المرأة، كما يمثل إشارة صريحة، وإن غير واعية، إلى استعدادها العاطفي و/أو الجنسي.

يرمز **البنصر الأيسر**، المحاذي للوسطى، إلى العاطفة والارتباط العاطفي، وهو الإصبع الذي يرمز إلى الارتباط بالزواج في ثقافتنا. لذلك من الطبيعي أن نرى امرأة شابة تضع في بنصرها الأيسر خاتماً شبيهاً بخاتم الزواج، وإن كانت ما تزال عازبة.

هذه الإشارة ـ الرسالة تغدو أشد وضوحاً إذا ما **تختمت المرأة في البنصر الأيمن علاوة على الأيسر**. لماذا؟ ببساطة، لأن هذا الإصبع الأيمن يضيف إلى الإشارة الدالة على الرغبة العاطفية إشارة أخرى تدل على الإرادة والتصميم والمثابرة لتحقيق تلك الرغبة.

إن وجود خاتم في كلا البنصرين يقول بوضوح: «أريد أن أحب،

وأريد أن أكون محبوبة. إن قلبي مفتوح للحب، وإن بدا مشغولاً في الظاهر!». وهذا يعني أيضاً أن من يشغل قلبها حالياً إنما هو شريك عابر لا يرضيها تماماً.

أما وضع خاتمين في الخنصر والسبابة الأيسرين، معاً، فينمّ عن شخصية إغوائية بامتياز! إنها امرأة لعوب، فاتنة، تهوى العبث بأعصاب الرجل قبل أن تقرّر إقامة علاقة حب معه.

■ **الفم: تزمّ شفتيها وترسم عليهما دائرة بواسطة السبابة، كما لو أنها تضع أحمر الشفاه.**

إنها حركة أنثوية بامتياز. وهذه المرأة تحاول خداعك، فيما هي واقعاً تشعر بارتباك في مواجهتك أو من مجرد وجودك أمامها. زمُّ الشفتين حركة نموذجية لدى الأشخاص الذين يميلون إلى التعبير من «طرف شفاههم». إذ يبدون كما لو أنهم يقبّلون عن بعد الشخص الذي يحدثونه.

■ **حركة الذراعين: تلوي ساعديها لكي تتمكن من شبك أصابعها من الخلف، بحيث يكون ظهر اليد إلى ظهر اليد الأخرى**... إنها وضعية غير مريحة، ولكنها شديدة الإيحاء! فهذه الحركة تعبر عن رغبة في إقامة علاقة عاطفية حميمة.

تشبك ذراعيها أمام صدرها، وتمسك كتفيها بيديها، كما لو أنها فوجئت بمن ينظر إليها وهي نصف عارية، فغطت صدرها بيديها احتشاماً. إنها دعوة غير مواربة إلى الرجل الذي يجلس قبالتها.

■ **حركة المداعبة: لا تكفّ عن مداعبة وجهها أو ذراعيها أثناء الحديث مع صديقاتها، دون أن تنسى مراقبة الرجل أو الرجال الحاضرين في المكان**. إنها حركة شائعة جداً، ونادراً ما نعيرها انتباهنا. فهي نداء حقيقي وعاجل إلى شريك غير متنبّه. وهي أيضاً دعوة قوية إلى الدخول في علاقة عاطفية بين شخصين تعرفا إلى بعضهما البعض منذ وقت قصير.

■ **الحذاء: إن انتعال المرأة «حذاء» ذا كعب عالٍ مستدق** من شأنه أن يغير إيقاع مشيتها المعتادة، ويزيد من تمايل ردفيها أثناء المشي. لا شك في أن الغاية من ذلك هي الإغواء، وإن كانت الحركة مبتذلة بعض الشيء.

■ **الشعر:** تطلق تسريحة شعر المرأة إشارة إغواء قوية، وتدل في الوقت عينه بدقة على الحالة الذهنية والنفسية التي تعيشها في مجرى حياتها اليومية. كذلك يقال عن لمعان الشعر ومظهره العام. ويمكن القول، بوجه عام، إن تسريحة الشعر التي تعتمدها المرأة تنم عما يدور في رأسها، وتعكس مشاعرها رغماً عنها. لذلك عليكِ الانتباه إلى طول شعرك، كما عليكِ الحذر من بعض القصّات الرائجة (على الموضة) التي يقترحها عليك مزين الشعر ففي بعض الأحيان يتصرّف مزين الشعر انطلاقاً من شعور غامض بالغيرة من شعر جميل وأحياناً يفرض عليك تسريحة أو مظهراً لا يعكس شخصيتك الفعلية.

ترفع يدها إلى شعرها، فترتفع ذراعاها وصدرها قليلاً.

هذه الحركة قديمة قدم العالم. وهي حركة تعتمدها معظم العارضات أثناء التصوير لإبراز مفاتنهن. وهذه الحركة لا تخطىء الهدف أبداً عندما تستغل للفت نظر رجل.

شعر متوسط الطول، يبلغ الكتفين أو ينحدر عنهما قليلاً.

إذا كنتِ قد اخترت هذه القَصّة عن عمد، فلعلّ ذلك يعني أنك تعيشين مرحلة مراجعة ذاتية وإعادة نظر في أمور حياتك.

لكن أكثر ما يلفت النظر في هذه الحالة هو **ستارة الشعر المتدلية التي تغطي وجهك والتي تحاولين طوال الوقت إزاحتها عن عينيك بحركة من رأسك أو يدك.**

تعتبر هذه الحركة مغرية سواء كنت تقصدين ذلك أم لا. فالشعر المتدلي على الوجه لا يحجب العينين بمقدار ما يبرز النظرة الساحرة

لامرأة تهوى الإغراء. ويزيد في الإغواء إرجاع الخصلات الجانبية خلف الأذنين، مما يبرز جمال ملامح الوجه.

تحرك رأسها بقوة لتردَّ إلى الخلف برقة متناهية خصلة من شعرها الطويل

المرأة التي تصر على الاحتفاظ بشعر طويل، بالرغم من تجاوزها مرحلة الشباب، إنما تنتمي إلى فئة اللواتي يرفضن الشيخوخة ويبذلن ما في وسعهن من وقت ومال للحفاظ على صورة الشباب الدائم. وسواء كان هذا الموقف صادراً عن إرادة ذاتية، أو مفروضاً بحكم ظروف العمل والمهنة، فنحن أمام امرأة مغوية تستخدم جمالها لبلوغ غاياتها.

■ **غمزة العين: حين يغمز الرجل بالعين اليمنى، فهذا يعني أنه** ما زال مشدوداً إلى المراهقة وإلى المواقف الاعتراضية الرفضية، بحيث تطغى عواطفه على عقله. إنها حركة فتوَّة، تدل على شخص كان وسيبقى مراهقاً طوال حياته. يهوى مطاردة النساء وهو يحاول أن يتقن فن الإغواء لأنه لا يملك الجاذبية الفطرية.

■ **العنق: إذا رأيت صديقتك تمسك عنقها بيدها اليسرى،** فاعلم أنها مشوشة التفكير، وتتجاذبها رغبات متناقضة، قد تكون أنت هدفها.

أما إذا أسند الرجل مرفقه إلى الطاولة، وأمسك قفا رقبته بيده اليمنى أو اليسرى، فهذا يدل على أنه قد لجأ بتفكيره إلى الحلم (وهو ملاذه) ليعالج إحساساً طارئاً بالتعب.

إن إمساك الرجل بقفا رقبته، في سياق عملية إغواء، يرمز إلى رغبته في تطويق عنق المرأة التي يسعى إلى إغوائها، محاولاً استباق النتيجة بهذه الحركة.

يرفع محدثكِ ذراعيه في الهواء، ثم يطوي ساعديه إلى الخلف، واضعاً كفيه خلف رقبته.

إنها وضعية الفراشة التي تطير من زهرة إلى زهرة، دون أن تستقر في مكان معين. أما إذا رأيت امرأة تجلس قبالتك في مكان عام، وتكرر هذه الحركة، فإنها بذلك تدعوك إلى مغامرة عاطفية عابرة.

■ **المشية: امرأة شابة تجعلك تحلم وهي تسير أمامك، وتتمايل بشكل لافت.** إنها حركة كاريكاتورية بطبيعة الحال. وهذه المرأة من الصنف الذي يتوهم أنه لا يقاوم ولا يمكن الاستغناء عنه، فتعيش لأجل أوهامها هذه ومن خلالها وفيها.

■ **الكتفان: الفتاة التي تعجبك كثيراً ما ترفع يدها لتحك كتفها الأيمن أو الأيسر.**

في سياق جلسة إغواء ترسل هذه الحركة رسالة قوية فيها دعوة إلى التقرّب.

■ **الوركان: وضع اليدين على الوركين** إشارة تدل على العدوانية والتحدي، كما يمكن أن تدل على عدم الصبر أو حتى الغضب. هذه الدلالات صحيحة تماماً في مواقف الحياة اليومية العادية، ولكن ليس في إطار موضوع الإغراء... ردفا المرأة في عملية الإغواء هما مثل المطر بالنسبة للتربة. لذلك فإن ردفي الراقصة الشرقية لا يقلان أهمية عن بطنها وصدرها. أما راقصة «الفلامنكو» الإسبانية فنراها تبرز حركة ردفيها بواسطة منديل ذي أهداب تلفه حولهما. وهذه الوظيفة الإغوائية نفسها تؤديها الكنزة التي تعقدها الفتاة المراهقة حول وركيها. ولطالما استعملت النساء، في مختلف العصور، المشدّات أو الصداري المبطَّنة لإبراز استدارة الوركين أو الصدر. ولهذا أيضاً يفضل الجميع الخصر النحيل لدى النساء. وقد بلغ هذا الميل ذروته في بداية القرن الماضي، في ما عُرف بموضة «خصر النحلة»، حيث كان بعض النساء يعمدن إلى إجراء عمليات جراحية لكسر أو نزع أضلاعهن السفلية لزيادة نحول خصورهن.

إن وضع المرأة يديها على وركيها يدل بوجه عام على نفاد الصبر والانزعاج الشديد وهو ما نلاحظه في كثير من المواقف التي تستدعي مثل هذه الأحاسيس.

■ **التنورة: ترتدي تنورة متوسطة الطول، مشقوقة على الجانب.**

لا تنخدع بهذا اللباس! فهي متحرّرة بلباسها فقط وهذه الفتحة ترضي غرورها لأنها تعلم أنها تغريك.

ترتدي تنورة متوسطة الطول، مشقوقة من الخلف.

إنها من النوع الذي يغرق في التخيلات الجريئة، ولكنها ليست بالضرورة سهلة المنال كما لو كان شق التنورة من الأمام.

■ **النظارتان: تثبّت نظارتيها على أنفها بحركة رشيقة من سبابتها.**

«أنا أحب المطاردة!». هذا هو معنى تلك الحركة التي قامت بها تلك المرأة الجميلة التي تلاحقها بنظراتك. إنها تختبىء وراء نظارتيها لئلا تُظهر مشاعرها.

تنزل نظّارتها الشمسية بإصبعها كي تنظر من فوق العدستين.

هذه الحركة تنم عن أكثر من الإغواء. إنها تدل على اهتمام المرأة المتزايد بالشخص الذي تحدثه.

تراها تعضعض ساعدي نظارتها.

أنت هنا أمام امرأة تهوى المواقف غير المألوفة. أحط نفسك بهالة من الغموض، وسرعان ما تحظى باهتمامها وإعجابها.

تضع نظارتيها الشمسيتين مفرشختين فوق رأسها.

ربما ستقول لك بأنها تضعهما هكذا لأنها لا تملك جيبين. جواب منطقي، ولكنه غير صحيح دائماً! فكلما كانت الزجاجتان كبيرتين، كلما أمكن استخدام النظارة كعصابة رأس تمنح الوجه بعداً إغوائياً إضافياً. وهذا ما ينبغي أن يتنبّه إليه صانعو النظارات الطبية،

فالنظارات الشمسية يمكن أن تكون أداة إغراء أيضاً.

■ **اليد: تضع يدها في يدك بتكاسل واستسلام، كما لو أنها تقدمها للتقبيل.**

إن نوعية السلام باليد تعطيك فكرة مسبقة عن شكوى أو عتاب تريد أن تواجهك بها كلامياً. وهذا السلام يجعلك تعلم إن كنت قد نلت حظوة لديها أم لا.

■ **حركات التصنُّع والكذب: تجلس مع صديقتك في مكان مقفل، أي ليس فيه تيار هواء، فتلاحظ أنها تشعل قداحتها وتغطي الشعلة بحركة آلية من يدها الأخرى.**

هذه الحركة تنم عن مزاج متصنّع، ولا بدّ أن تكون قد استشعرت ذلك من قبل. فهذه المرأة من النوع الكاذب أو الذي يعد ولا يفي بوعوده. وإذا كانت وعودها لك جسدية فالأفضل ألا تشيِّد قصوراً في الهواء.

غالباً ما تراها تغلق قبضة يدها، مخفية الإبهام داخلها.

هذا يدل على أنها تتكتم دائماً على ما تفكر فيه، ولا تعني شيئاً مما تقوله. أما وعودها فهي مجرد كلام.

تكون جالسة أمامك، فترفع ذراعيها فوق رأسها، مباعدة ما بينهما، بحركة لا مبالية.

حركة تنمّ عن مزاج متقلّب خاضع للنزوات. إنها جميلة كذابة، وهي حتى لو قالت لك الحقيقة تقولها بطريقة مواربة يصعب معها تصديقها.

تحك زاوية إبطها.

إنها حذرة من تطميناتك، كما من الوعود التي استدرجتها منك. هذا إذا لم تبالغ في هذه الحركة. أما إذا كان من عادتها أن تكررها بكثرة،

فأنت أمام امرأة شديدة التحلل من وعودها وارتباطاتها. فكيف يمكنها أن تثق بكلام الآخر إذا كانت هي نفسها غير متقيّدة بكلامها؟ .

تحبس بنصرها الأيسر في يدها اليمنى.

إنها من النوع الذي يغيّر لونه بحسب المواقف، وهي مفرطة الحساسية تجاه أقل مزحة كلامية. كن على حذر من إغضابها بلا فائدة، فهي لا تملك حس الدعابة والمرح. وللتذكير فقط: يرمز البنصر الأيسر إلى المشاعر والارتباط.

تعضعض مفصل أحد إبهاميها.

هي تعتقد بأنك قادر على تغيير موقعك أو موقفك بحسب الظروف وهي بهذه الحركة تقول لك: إن لديها الاستعداد نفسه.

تسند يدها إلى دعامة ما (طاولة أو ذراع الكرسي)، فترى طرف إبهامها يكاد يلامس طرف السبابة، بحيث يشكلان دائرة مغلقة.

تدل هذه الحركة على أن صديقتك المحبوبة ستكون شديدة التطلُّب على الصعيد الجسدي بحيث يستحيل إرضاؤها.

تسند مرفقها إلى الطاولة، وتضغط بسبابتها والوسطى على شفتيها، كما لو أنها تدخن سيجارة وهمية.

حركة قبلة عن بعد، لا تحمل بالضرورة مضموناً عاطفياً للذي ترسلها له. بل تعني أنها لم تعد تحسب لك حساباً. ولعلها تسأل نفسها كيف وقعت في حب شخص فاشل مثلك.

■ **القدم:** لقد اعتدنا أن نهمل وننسى أقدامنا حتى أننا ما عدنا نعي أن باطن القدم مساحة صغيرة يستند إليها الجسم أثناء الوقوف أو السير. هذه المساحة الصغيرة، ولو مضروبة باثنين، تؤمن لكتلة الجسم الكبيرة توازناً مدهشاً. فالرجل الذي ينتعل حذاءً بقياس (42) إنما يقف على مساحة 468 سم^2 من جسمه تحمل 70 كلغ بطول

1,70م كمعدل وسطي. إذا علمنا ذلك لا يعود مثيراً للعجب أن نلاحظ وجود ارتباط بين باطن القدم وسائر أعضاء الجسم، بحسب علم الرفلكسولوجيا reflexology.

على أي حال، **إذا رأيت صديقتك تراقبك بطريقة خفية وهي تُدلك مشط قدمها، فهذا يعني أنك تحتل مركزاً ثابتاً لديها.**

ثمة حركة كلاسيكية أخرى، مهمة جداً في أسلوب الإغواء الخفي. وتتمثل هذه الحركة بأن تقف المرأة بحيث **تشكّل قدماها زاوية قائمة على الأرض، وبحيث يتجه كعب إحدى القدمين نحو قبة أخمص القدم الأخرى.**

مهما كان رأيك، فإن هذه الحركة البارعة إنما هي رسالة إليك، ترسلها تلك المرأة لتعبر عن استعدادها للدخول في علاقة عاطفية، حتى لو كانت بصحبة رجل آخر.

■ **الصدر:** يعتبر الصدر منطقة مثيرة لدى المرأة والرجل على السواء. إن إبراز جمال الصدر بشكل جيد من شأنه أن يصرف النظر عن بعض عيوب الوجه. وعلى الصعيد المهني، تلقى المرأة ذات الصدر الجميل فرصاً أكبر بالحصول على الوظيفة، أياً كان العمل الذي تزاوله. وما من رجل في الأرض يمكنه التغاضي عن الإشارات الإغوائية التي يرسلها صدر عامر.

تجلس محدثتك أمامك، ثم تراها من وقت إلى آخر تمرر أطراف أصابعها ما بين نهديها.

المرأة ليست كالرجل والصدر لا يوحي بالأشياء نفسها للجنسين. هذا يعني أنك حزت على ثقتها، وأنها أخذت تفكر بالخطوة الملموسة التالية.

غالباً ما تنحدر أطراف أناملها الرشيقة إلى ما بين نهديها.

يميل معظم النساء المثيرات إلى التعامل مع ما يدور في خيالهن وكأنه حقيقة واقعة. إذا كنت رجلاً حالماً فلن يفوتك مثل هذا النداء، ولكن اعلم أن رفيقتك الجديدة نجمة حقيقية في فن الإغواء الذي لا يفضي إلى شيء. وإذا نجحت في جذبك، فعليك التنبُّه إلى أنك أمام امرأة متصنّعة من طراز رفيع، ومتقلّبة مثل الطقس. إنها تذهب إلى حيث تقودها أوهامها وليس إلى ما ترغب أنت فيه.

أمام نظراتك الشرهة، تحاول إبراز صدرها المكشوف بسخاء، وذلك بأن تشبك ذراعيها تحت الصدر.

كثيراً ما تلجأ النساء المغويات، الفخورات بصدورهن العامرة، إلى مثل هذه الوضعية المثيرة. ولكن حذار اللّمس!.

■ **النظرة:** التي تزداد حرارة شيئاً فشيئاً! **تُسند مرفقيها إلى الطاولة، وتضع بلطف راحة يدها اليمنى على ظهر يدها اليسرى المفتوحة، فيما هي تنظر إليك نظرة جانبية.**

معنى هذه الحركة، في هذا السياق الإغوائي الخاص، هو التالي: «أعرف تماماً ماذا أريد...».

في سياق آخر، ترى المرأة العاشقة **تأكل صديقها بنظراتها، بينما يشعر هذا الأخير بالحرج،** فيحاول مداراة حرجه بمزيد من الكلام الطويل. الواقع أننا جميعاً نهرب من مواجهة الشخص الذي يحدثنا عيناً بعين. هذا الموقف الانعكاسي اللاإرادي واسع الانتشار، وهو يؤكد على قدرة النظرة الفاتنة وقوة تأثيرها. إن العين مفتاح النفس أو بابها، وتعكس مشاعرنا الداخلية. وهي بذلك تمنحنا قدرة فائقة على التأثير إذا أحسنّا استخدامها.

يوجّه نظرته إلى وسط وجهكِ أثناء الحديث.

عادةً ما يوجه الممثل الناجح نظرته إلى وجه محدثه، مركزاً على مستوى الفم وليس على العينين. بهذه الطريقة يخفض جفنيه قليلاً،

مانحاً نظرته تأثيراً سينمائياً مميزاً وقدرة مغناطيسية جاذبة.

■ **الضحكة: يضحك محدِّثك خفيةً، مغطّياً فمه بيده.**

ثمة أنواع من الضَحك ومن حركات الوجه تستخدم عادة في سياق المغازلة. فإذا ظهرت في سياق اجتماعي عادي، غالباً ما نرى المرء يرفع يده بصورة عفوية ليغطي بها فمه، لأن تعبير فمه ليس لائقاً أو مناسباً للمكان أو المجتمع الذي هو فيه.

■ **الابتسامة:** لا جدال في أن للأسنان دوراً أساسياً في الابتسامة. مع ذلك قلما يهتم الناس فعلياً بهذا الأمر. إذ يبدو، مثلاً، أن 20٪ من الفرنسيين لا ينظفون أسنانهم مطلقاً. أما الباقون فيستهلكون بمعدل فرشاة أسنان واحدة وثلاثة أنابيب من المعجون في السنة، للفرد الواحد. هذه الإحصائية تؤكدها الجمعية الفرنسية لأطباء الأسنان، كما تؤكد أن المواطن البلجيكي والبرتغالي لا يستهلك سوى نصف فرشاة في السنة، كمعدل وسطي. وهذا ما يبرهن على ما ذهبنا إليه من أن الناس قلما يهتمون بهذه الناحية الحساسة. والواقع أن بعض حركات الإغواء تحتاج إلى دور الأسنان، وبديهي القول إن من يريد ممارسة الإغواء لا يستغني عن الابتسام.

■ **الرأس: يميل برأسه إلى اليسار.**

يلاحَظ أن الأطفال غالباً ما يستخدمون هذه الحركة الرمزية للتقرب من الكبار وجذب الاهتمام. وهي حركة تعادل حركة خفض الأذنين التي يقوم بها الكلب للتقرب من صاحبه ونيل رضاه. وقد علمنا أن حركة الرأس إلى اليسار إنما تأتمر بالشق الأيمن من الدماغ الذي ينطوي على مراكز التخيُّل والحساسية. وهذه الحركة غالباً ما تترافق مع استرخاء في معالم الوجه، وحتى مع ابتسامة خفية. لذلك يمكن اعتبارها حركة إغواء خفية.

■ **الوجه:** ثمة حركات مخصوصة من شأنها أن تغيّر، جزئياً أو

كلياً، المظهر العام للجسم. إنها حركات جمالية لا يجوز لأي امرأة أن تجهلها. فهي تفعل فعل ماكياج طبيعي، محوّلةً بعض العيوب البسيطة إلى حسنات، وحاجبةً بعض التفاصيل غير المتناسقة في الوجه. من ذلك أسلوب توجيه النظرة، استخدام الأصابع والساقين بشكل يخدم الناحية الجمالية، اعتماد وضعيات ملائمة للجسم أو الصدر، اختيار البروفيل الملائم... الخ. بعض الحركات البسيطة كافية لإحداث تغيير كامل لصورتك والظهور بمظهر جديد بكلفة تكاد تكون مجّانية.

تُسند مرفقها إلى الطاولة، وتجعل ذقنها يرتاح على ظهر أصابعها، بحيث تكون اليد نصف مقبوضة. هذه الحركة مخصصة للأشخاص الذين ينوون إغواء شخص معني، ويهدف الإغواء فحسب.

ماذا لو رأيت المرأة **تُسند ذقنها وخدها إلى باطن كفها؟**.

يمكن لهذه الحركة أن تدل، في الأحوال العادية، على التعب والإرهاق. بيد أن دلالة الحركة تتغير تبعاً للسياق الذي تحدث فيه. ففي مواجهة رجل، يمكن لهذه الحركة أن تعني حالة من الحرد تواجه بها المرأة العاشقة صديقها. وهذه الحركة تقلد بصورة عفوية احتكاك خدها بخد الرجل الذي يعجبها. إلى ذلك فإن اتخاذ اليد اليمنى قاعدة لإسناد الخدّ في مثل هذه الوضعية يدل على وجود بعض التحفظ والحسابات لدى المرأة، بينما يدل اتخاذ اليد اليسرى على وضعية أكثر رومنسية وعاطفية.

عندما تُسند مرفقها إلى الطاولة، وتُسند خدها إلى ظهر أصابع اليد اليسرى، وترفع سبابتها نحو الصدغ، فهذا يعني أنها تدعوك إلى تشغيل حاستك السادسة لتعرف ما ينبغي عليك فعله كخطوة تالية.

تُسند مرفقها إلى الطاولة، وتُسند ذقنها إلى راحة يدها اليمنى، فيما تطوي أصابعها نحو أسفل الخد.

إنها وضعية كلاسيكية من قبل امرأة واثقة من نفسها، ومنفتحة على دعوتك إياها إلى علاقة عاطفية. . . فماذا تنتظر لتنتقل إلى الأمور الجدّية؟.

وضعية زهرة اللوتس: أصابع اليدين منفرجة تمثل الأوراق التي تحضن جانبي الوجه، فتبرزه كحلية في علبة مخملية.

هذه الوضعية هي بمثابة دعوة صريحة وواضحة. بإمكانك أن تتأمل جمال المنظر الذي أمامك وأن تتقرب منه برقة لا متناهية. فإذا كنت من النوع المستعجل أنصحك بألا تقدم على هذه الخطوة لأنك ستفشل!.

تُسند مرفقيها إلى الطاولة، وتشبك أصابعها وتضمُّ راحتيها، رافعةً سبابتيها المتلاصقتين إلى أسفل الأنف، بحيث تتصالبان مع الشفتين.

من الناحية الرمزية، تعبر هذه الحركة الكلاسيكية عن رغبة صريحة في الشخص المقابل. إنها تقول له بصورة مباشرة: «أريدك أنت!» ومن دون مقدمات أفلاطونية. بالطبع سوف يتغير معنى هذه الحركة كلياً في سياق آخر (انظر الفصل العاشر).

ترفع كتفها الأيسر نحو ذقنها مضفيةً على وجهها مسحةً من الغنج والدلال.

بصورة بديهية، تدل هذه الوضعية على امرأة شابة تحاول استعادة مراهقتها في مجال الإثارة والإغواء. وإذا لم يستطع الرجل فهم هذه الرسالة فهو، بصراحة، شديد البلاهة.

في المقابل، **إذا أسندت المرأة ذقنها إلى ظهر كفيها المفتوحتين فوق بعضهما البعض، لكي تبرز وجهها،** فإن هذه الحركة تنم عن شخصية نرجسية (مفتتنة بذاتها)، وهي مخصّصة لإبراز وجه أو ابتسامة جديرين بالإعجاب. بيد أن هذه الحركة لا تعدو كونها بطاقة دعوة عامة لا

ترقى إلى مستوى دعوة خاصة لإقامة علاقة عاطفية.

يُسند الرجل مرفقه إلى الطاولة، واضعاً يده على أذنه، ومائلاً برأسه إلى جهتها.

إن إمالة الرأس هي بذاتها وضعية إغوائية. بالإضافة إلى ذلك تمثل اليد هنا الوسادة التي يرغب محدِّثكِ أن تشاطريه إياها.

تلامس بيدها كتفها التي من الجهة نفسها وتدير وجهها. بحيث يرى الجالس أمامها ثلاثة أرباع وجهها.

إنها وضعية تجيدها المغويات ذوات الطراز الرفيع. والمرأة التي تقوم بهذه الحركة ساحرة وفاتنة وهي تسعى إلى إبراز صدرها أكثر مما تهتم بإرسال دعوة مفتوحة لإقامة علاقة.

في النهاية يمكن القول إن الحركات الخفية ذات الدلالة الإغوائية كثيرة جداً لا تعد ولا تحصى.

الشهوانية (أو الملذات الحسيّة)

أكثر ما يظهر ويبرز في المرء هو ما يحاول عبثاً إخفاءه.

بأية يدٍ تداعبين نفسك أو تحكّين وجهك عادةً؟ إذا كنتِ تستخدمين اليد اليسرى خصوصاً، فأنتِ تحنّين إلى مداعبات الطفولة وتبحثين عن الملذات الحسّية!.

تعتبر المداعبة أهم علامات الاحترام والمحبة التي يُدخلها الإنسان في مراجعه التعليمية منذ الطفولة. فكثيراً ما نلاحظ أشخاصاً يداعبون هذا الجزء أو ذاك من وجههم أو جسدهم بلا انتباه. هذه الحركة الشائعة جداً لا تدل بالضرورة على حرمان عاطفي. وحين نقوم بمداعبة أنفسنا بطريقة غير واعية فإنما نعبر بذلك عن رغبة داخلية في

أن نداعب الشخص الماثل أمامنا، ولكن الحشمة أو اللياقة تمنعنا من ذلك. والجدير بالذكر أن المداعبة والإبداع عمليتان متقاربتان جداً في اللاوعي. فالمداعبة غالباً ما تطلق عملية الإبداع، والحال أن المسافة بين الإبداع وحب الملذّات الحسّية قصيرة جداً يتم اجتيازها بسرعة.

■ **الخاتم: وضع خاتم في الوسطى وفي الإبهام من اليد اليسرى،** الإصبعين المتعلقين بصورة الذات والإبداع، وهذا يفضي غالباً إلى نتيجة صادمة. فهذا الاقتران يدل على امرأة محبّة للحياة، تعبّر عن حبها بطريقة علنية إذا أحبت شخصاً. غايتها في الحياة البحث عن المتعة بجميع صورها. وهي خصوصاً ملكة التكاسل ولا تحب الأعمال المنزلية أبداً.

■ **الشاربان: يمد لسانه إلى طرف شاربه ليمصّه عند زاوية شفتيه.**

هذه اللازمة الحركية لدى الرجل تنم عن طبع ميّال إلى المتع الحسية، باحث عن الملذات الجسدية.

■ **لوح الكتف:** لمعلوماتكم، فإن **التجويف الكائن بين لوحي الكتف** يعد من المواضع التي تدلّ على مدى الانفعال الحسّي لدى المرء.

■ **الإبهام:** يمثّل الإبهام الأيسر المكان الرمزي للمتعة والرهافة الحسّية. لذلك فإن طفلاً يفضّل مصّ إبهامه الأيسر سيغدو رجلاً ميالاً إلى الملذات الحسية. **أما الذي يمصّ إبهامه الأيمن فسوف يكون أكثر اهتماماً بالحياة الجنسية الفعلية.**

■ **الوجه: تُسند مرفقها إلى الطاولة، واضعةً ذقنها في راحة يدها، ومباعدةً بين أصابعها التي تغطي بعض ملامح السيطرة على وجهها.**

إن إخفاء ملامح الوجه بشكل جزئي يتيح السيطرة على حركاته بشكل أدق. والحركة المذكورة أعلاه تعتبر، في مجال الإغواء، قوية

الدلالة على الشهوانية. صديقتك هذه تعبّر عن حاجتها الشديدة إلى الغنج والمداعبة والإطراء، وإلى أي نوع من الملاطفة، ولكنها لا تطلب الجنس بالضرورة. إنها امرأة غير مكتملة النضج، بحيث يمكن أن تكون إما ذات رهافة حسية مفرطة أو عديمة الإحساس. سلوكها غير المنطقي يدفعك أحياناً إلى الانفجار غضباً. هذه المرأة ستكون دائماً سريعة التأثر وتأخذ الأمور على نحو سلبي مما يعقّد العلاقة ولكنها في كافة الأحوال ستبقى مرهفة الحساسية على الملاطفة والمداعبة.

الـجـنـس

يجب أن نحب دون حساب، وبالقلب لا بالكليتين.

ينبغي الاعتراف بأن الجنس والمال كانا، على مرّ العصور، الشيئين الوحيدين اللذين سلبا إرادات الرجال، واقتاداهم على غير هدى إلى أعمال سامية أو وضيعة، نبيلة أو شيطانية، على حد سواء. فهما، أي الجنس والمال، لا ينفصلان. بمعنى أن الجنس يمثل وقود المتعة، كما يمثل المال سلم الصعود إلى السلطة. وهل ثمة متعة أشد من امتلاك السلطة التي توفّر المال والجنس؟.

لم يكتب في أي زمن من الأزمان الماضية، كما يكتب الآن عن موضوع الجنس وما يتعلق به مباشرة أو بطريقة غير مباشرة. لكأن الخوف من الأمراض المنتقلة جنسياً يمكن طرده بكتابات لا جنسية تحاذر تسمية الأشياء بأسمائها وكتب بعضها علماء يشرحون فيها نظرياتهم التي تحذّر من مغبّة الفلتان الجنسي. لكن هل يستطيع الإنسان أن يتصور وجوده بلا متعة جنسية ومن دون مقدمتها الطبيعية ألا وهي الإغواء ومن دون التفكير بضرورة استخدام أساليب الوقاية المعروفة؟ بالرغم من كل شيء يبقى الجنس موضوع الاهتمام الأول

في مجتمعاتنا، قبل المال والسلطة أو العنف، التي لا تمثل سوى أوجه أخرى لعملة واحدة.

لماذا يحظى الجنس بهذه الأهمية؟ لأنه الوسيلة الطبيعية الوحيدة التي يواجه بها الإنسان قلق الموت. فكما يندفع الجنود إلى خط المواجهة دفاعاً عن وطنهم مخاطرين بحياتهم، كذلك يندفع الإنسان في ممارسة الجنس، متحدياً خطر الأمراض المميتة كالأيدز مثلاً (بمعنى آخر، الموت المؤجّل)، لئلا يموت خوفاً (..).

حقيقة الجنس أنه احتفاء بالحياة، موضوع حوار لا ينتهي، مصدر دعابة لا ينضب، ومفتاح كوني لحياة أفضل. وهذا الجنس لا ينفصل عن الإغواء.

ولكن ما الذي يجري في السرير؟ لماذا يشعر المرء بحاجة مفاجئة إلى المضاجعة في الوقت الذي لا يفكّر فيه شريكه إلا بالنوم؟ كيف تتطور العلاقة الجنسية بين شريكين أصيبت مشاعرهما حيال بعضهما البعض بالفتور مع مرور الزمن؟ كيف يمكن أن نعبِّر للشريك عما يدور في رأسنا من ميول ورغبات غير قابلة للبوح؟ ما هو الشاذ والمنحرف أخلاقياً وما هو الطبيعي في العلاقة الجنسية؟ كيف يحدث أن ينجذب الرجل جنسياً إلى امرأة دون أخرى؟ هل تلعب رائحة الجسد دوراً في العلاقة الجنسية؟ كيف يمكن تقدير انسجامنا الجنسي مع طرف آخر، لم نختبره بعد، استناداً إلى حركاته العفوية فقط؟ هل يمكن أن نحب شريكاً لم نعد نقيم معه علاقة جنسية؟...

كل منّا لديه أسئلة كثيرة حول موضوع الجنس. وبالرغم من صدور كتب لا تعد ولا تحصى حول هذا الموضوع بعد تقرير كينزي الشهير عام 1960، إلا أننا لم نحصل على إجابات شافية حتى الآن. والحقيقة أن الحد الفاصل بين ما هو طبيعي وما هو غير طبيعي في موضوع الجنس يبقى مشوشاً وملتبساً. صحيح أننا جميعاً نسعى وراء

تلك المتعة الحسية، غير أننا ـ لحسن الحظ، أو ربما لسوء حظ البعض ـ مختلفون على صعيد آلية إشباع تلك الرغبة، رغم أننا في الظاهر نشبه بعضنا البعض. فالعملية الجنسية ليست لعبة إلكترونية مبرمجة سلفاً تؤدي عملها بصورة عمياء.

حين تنعقد العلاقة بين طرفين لا يمكن فصل الناحية الجنسية عن حد أدنى من العاطفة أو الحنان. والعكس ليس صحيحاً فعندما ينتهي الانسجام الجنسي فيما بينهما، سرعان ما تنحلّ الرابطة العاطفية ويقوم مقامها جدار من اللامبالاة، وحتى الضغينة. مثلاً، تلاحظ الزوجة أن زوجها يبالغ في استراق النظر إلى طاولة مجاورة لطاولتيهما في المطعم، فتخرج عن طورها وتقول بانفعال: «ما بك؟! أتريد أن أعيرك عينيَّ لتنظر إليها جيداً؟!»، فيجيبها على الفور، وبالعيار نفسه: «بإمكاننا دائماً أن نقرأ لائحة الطعام، حتى وإن كنا لا نملك ثمن وجبة لذيذة!».

الجنس هو بالتعريف علاقة جسدية، وعامل أساسي في المحافظة على دوام التفاهم بين الزوجين واستمرار الحياة الزوجية. لا توجد مدرسة واحدة لتعليم الجنس عملياً، وهذا لعمري خسارة فادحة! آسف إن كانت هذه الفكرة تصدمكم فالكتب وحدها غير قادرة على تعليم الزوجين كيف يمضيان رحلة الجنس معاً ويصلان إلى نهايتها معاً. والحقيقة أن الحب ليس درساً نتعلمه، بل هو فن، كما قال أوفيد Ovide منذ قرون في كتابه «فن الهوى». وعندما نتحدث عن «فن» إنما نتحدث عن استعداد وموهبة. إنهم يعلموننا المشي، والنظافة، والكلام، والقراءة، والكتابة... الخ، ولكن ليس هناك من يفكر في تعليمنا فن الجنس. وهكذا يترك هذا الأمر لتجارب جنسية تتحكم بها المصادفات.

■ **الخاتم: وضع خاتم في الوسطى اليسرى والسبابة اليمنى، في**

الوقت نفسه، يدل على شخصية امرأة لا تستطيع أن ترى نفسها إلا كما يريدها والدها. وهذا ما يدفعها إلى سلوك محتشم، قد يؤدي أحياناً إلى كبح جنسي وإغوائي قد يصل إلى حد الكبت.

وضع خاتم في السبابتين وفي البنصر الأيمن ينم عن شخصية امرأة تحب الجنس من أجل الجنس، ولا تبالي بشريكها نفسه.

■ **القبلة:** من الناحية العلمية تكون القبلات طويلة جداً وكثيرة في المرحلة التي تسبق الاتصال الجنسي الفعلي. وقد تكوّن جسم الإنسان بطريقة جعلت الأغشية المخاطية فيه غير مخفية، وتلك هي حال الفم، مما خفف من ضرورة القيام بتقلصات عضلية بالشفاه أثناء القبلة الطويلة. إلى ذلك فإن بروز الشفتين في الوجه من شأنه إطلاق إشارات بصرية مهمة على صعيد الإغواء. أضف إلى ذلك أن الإثارة الجنسية تُحدث انتفاخاً واحمراراً في الشفتين يضاعفان بروزهما وقوة تأثيرهما. هذا ولا ننسى أن الشفتين، حتى من دون إثارة، هما عادةً أشد احمراراً من سائر بشرة الوجه، ما يعني أن مجرد النظر إليهما يطلق إيحاءات مثيرة.

■ **السيجارة: يمسك محدِّثك سيجارته بين الإبهام والسبابة، بحيث يكون اتجاه الطرف المشتعل نحو جسمه، فيما يبدو وكأنه يخبىء السيجارة بيده.**

إن شخصاً يمسك سيجارته باليد اليمنى، وبهذه الطريقة، يخبرنا بصورة غير واعية أنه معرض للإخفاق الجنسي أحياناً.

■ **الساقان:** الرجال الذين لا يتمتعون بطاقة جنسية مرضية يميلون عادة إلى **وضع الساق اليسرى (على مستوى القدم) فوق الركبة اليمنى بصورة زاوية قائمة، ويشبكون أصابعهم فوق مفصل القدم اليسرى (على مستوى الكاحل).** هذا ويرى علماء النفس أن ثمة ارتباطاً بين عرقوب القدم اليسرى والصعوبات الجنسية.

■ **الشفاه:** يرى دزموند موريس أن الشفاه تطلق إشارة إثارة قوية وخاصة ليس في مقدور أية حركة أخرى إطلاقها. هذا ولا يمكننا إنكار تلك المتعة التي نشعر بها حين نلامس الشفتين بأطراف الأصابع، أو حين نبلّلهما بطرف اللسان. فهما في نظر فرويد الرواق المؤدي إلى الفم، والذي نستخدمه للمتعة الأخرى ألا وهي الأكل. وهما أيضاً وسيلة الاتصال الأولى والمفضلة في أية علاقة جنسية مكتملة.

على صعيد آخر، يبيّن لنا دزموند موريس بوضوح أن شفتي الإنسان، كما شحمة الأذن والأنف البارز، يمثّلان خاصية فريدة لا نجدها لدى سائر الثدييات الأخرى. بطبيعة الحال، تمتلك جميع الثدييات شفاهاً، ولكنها ليست مقلوبة إلى الخارج مثل شفاهنا. يستطيع الشمبانزي، مثلاً، أن يمط بجهد شفتيه نحو الخارج بحيث يظهر الغشاء الداخلي إلى حد ما، ولكنه سرعان ما يستعيد هيئته العادية ذات الشفتين الرقيقتين المطبقتين.

لم يتوصل علماء التشريح حتى الآن إلى تقديم تفسير واضح لهذا التكوين الفريد لشفتي الإنسان. ويوحي بعضهم أنه ناجم ربما عن تطور طبيعي مرتبط بعملية المصّ المتمادية التي يقوم بها الطفل أثناء الرضاعة. ولكن صغير الشمبانزي يقوم أيضاً بعملية الرضاعة، ولفترة طويلة، من دون أن يمتلك تكويناً مشابهاً، وبالرغم من قوة شفتيه وشكلهما الذي يبدو ملائماً أكثر لهذه المهمة. هذا يعني أن الرضاعة لا تفسر هذا التكوين الخاص لدى الإنسان، كما لا تفسر وجود تمايز واضح بين الشفتين وما يحيط بهما من الوجه. كذلك تعجز هذه النظرية عن تفسير الفارق الواضح بين شفاه البيض وشفاه السود من بني الإنسان.

إن حركة مصّ الشفاه شائعة جداً في أوساط المُغوين من مختلف

الفئات، كما في أوساط الذين يتذوقون حلاوة الكلمات. هل لاحظتم أن طعم الكلام الكاذب أقل مرارة من ظلم الحقيقة؟ وهل تنبّهتم كيف يزمّ الرئيس شيراك شفتيه حين يقول كلاماً جميلاً؟ إنه رئيس ذواقة يتلذذ بالامتيازات التي تمنحه إياها السلطة بمقدار ما يتلذذ بالطعام الفاخر.

■ **الأنف: ذاك الرجل الجالس قبالتك ينظر إليك، وهو يُسند مرفقه إلى الطاولة ويمرّر سبابته على عظمة أنفه، من دون أن يحوّل نظره عنكِ.**

صحيح أن الأنف عضو الشمّ، ولكنه يرمز أيضاً إلى العضو التناسلي. بيد أن دلالة الحركة تتغيّر بحسب السياق. والأنف واحد من المواضع المؤشرة إلى الناحية الجنسية. تلاحظون مثلاً أن أصدقاءكم يحكّون أنوفهم عند البوح ببعض الأسرار الحميمة أو حين يروون نكات بذيئة. **والأشخاص الذين يخبئون أنفهم عند الضحك** هم في الواقع مخادعون في موضوع الجنس، فهم بهذه الحركة إنما يسترون عضوهم التناسلي بطريقة رمزية.

إذا كنتِ تضعين حُلية (حلقة) في المنخر الأيسر فهذا يدل على أن سلوككِ الجنسي خاضع لما توحي به أمك في هذا المجال ويتمثل بنظرتها إلى الجنس.

إذا كنتِ تضعين الحلية (حلقة) في المنخر الأيمن فهذا يدل على أن سلوككِ الجنسي خاضع لما يوحي به والدك في هذا المجال، ما يعني بشكل خاص أنك تتصرفين في سرير الزوجية وفقاً لمثال موحى به الأب، من دون أن يعني ذلك، بطبيعة الحال، أنه وَصَفَ لك هذا المثال.

تحكُ طرف أنفها بالسبابة اليسرى وهي تتذكر وتكاد لا تصدق كيف تمكنت من الوصول إلى نجمها المعبود وتقبيله: «لا أصدق أنني اقتربت منه إلى تلك الدرجة! إنه جذّاب للغاية».

■ **رائحة الجسد:** لعلكم تجهلون أن رائحة جسدكم تتغير وفقاً لتغيُّر مزاجكم ومشاعركم، سواء بالنسبة لرائحة النفَس أو العرق أو طعم الريق. إن الروائح الطبيعية المنبعثة من الجسد ما هي إلا وسيلة طبيعية للدفاع عن الذات وكل ما يختص بها أو لجذب الطرف الآخر وإيقاعه في شباكك. إن الروائح الحميمة هي طريق إلى العلاقة الجنسية فإما أن ترسل الشريك إلى الجنة أو تهبطه إلى الجحيم. والحال أن الشم والذوق قد راحا يحلّان محل النظر والسمع في تحفيز العلاقة العاطفية والجنسية بين الشريكين، بعد أن أصيب النظر والسمع بتخمة لكثرة ما يرى المرء من مفاتن معروفة ويسمع من كلام معسول. وهذا البديل مهم جداً نظراً لأن الحب من النظرة الأولى سرعان ما يخمد بين الشريكين، ويا للأسف، لتحل محله مصاعب الحياة تحت سقف واحد. في الحياة الزوجية تحتل العلاقة الجنسية الأهمية الكبرى إلى أن يصاب أحد الشريكين بالفتور. عندئذٍ يرتاح الشريكان ويعودان إلى الرومنسية ليجدّدا انطلاقتهما. اللّهمَّ إلا إذا أصبحت القبلات (أو أي شيء آخر) مشوبة بالمرارة.

تستطيع رائحة الجسد أن تتحكم بعبور الشريكين إلى الحالة الحميمة على الصعيد الجنسي. ومما لا شك فيه أن دوام الانسجام الجنسي يعتمد بشكل كبير على عامل الشمّ. وهذا هو المقصود بعبارة «تنشُّم عطر الحبيب» الغزلية.

■ **الأذن:** سجلت دراسة دزموند موريس الاختبارية وجود حالات لأشخاص، ذكوراً وإناثاً، يتوصلون فعلاً إلى رعشة جنسية بفضل إثارة شحمة الأذن. قد يوحي هذا الكلام بأن شحمة الأذن هي الأكثر حساسية على الصعيد الشهواني. وهذا خطأ. فالحقيقة هي أن تجويف الأذن اللولبي هو الأكثر استثارة.

■ **أصابع القدم:** تمثل أصابع القدم الكبت الجنسي والعقوبة

الجنسية. إنها مناطق مثيرة شديدة الحساسية قلما نلجأ إلى استثارتها مع أنها جديرة بذلك كل الجدارة. لهذا نلاحظ أن صانعي الأحذية النسائية يعرضون كل صيف تشكيلة واسعة من الصنادل النسائية المرتفعة الكعب، التي تبرز أصابع القدم وتقوّسها، كما تبرز الهيئة العامة لقدم المرأة، وعلينا أن نعلم بأن الأقدام الخالية من أي عيب هي أكثر ندرة من الوجوه الخالية من العيوب. والأكثر ندرة من هذه وتلك هي أصابع الرِجال الخالية من العيب. فإذا كنتِ تعانين من حكة بين أصابع القدم، بالرغم من التزامك جميع شروط النظافة الصحية، فاعلمي أن هذه الإزعاجات تدل على عدم اكتفاء جنسي ينبغي عليكِ معالجته... وقد أعذر من أنذر...

■ **الإبهام:** يرمز الإبهام الأيمن إلى الاندفاع والجنس. فإذا رأيتِ **محدِّثكِ يحبس إبهامه الأيمن في يده اليسرى**، فهذا يعني أنه يكبح اندفاعه أمام حماسك. من وجهة النظر الجنسية أنتِ أمام رجل مجرَّب في السرير. فإذا رأيتهِ **يدسّ أحد إبهاميه، أو الاثنين، في جيبه الخلفي أثناء السير**، فهذا يدل بشكل شبه مطلق على ضعف تحكمه بنشاطه الجنسي، وقد يدل على وجود مشكلة جنسية لديه، أو حرمان عاطفي شديد.

■ **الضحكة: يطلق ضحكة مكبوتة وهو يقرص أنفه أو يخبئه بيده.**

تحمل الضحكة المكبوتة إيحاءً جنسياً. وهذه الحركة معروفة في مختلف المجتمعات، وتعتبر «غير راقية». كثيراً ما نلاحظها في برامج المقابلات التلفزيونية (Talk Shows) حيث تكون الإيحاءات الجنسية، الضيف الأهم، حتى لو كان موضوع الحلقة لا يمت بصلة «واضحة» إلى ذلك (راجع: الأنف، ص 85).

الفصـــل الثالـــث

حركات الـــتــواصل

الـــنُّــفــور

ترتبط مشاعر التعاطف أو النفور، على الصعيد البيولوجي، بمنطقة واحدة في الدماغ تسمى اللوزة الدماغية amygdale cérébrale. من جهة أخرى تقوم القشرة الدماغية بدور أداة استطلاع، وهي عبارة عن شبكة تفاعلية مترابطة فيها تتكوّن مشاعر الانجذاب (التعاطف)، أو النفور، الفطرية الصرفة. وفي مثل هذه الحالة يصبح الشعور بالنفور غريزياً يصعب التحكم به عقلياً.

■ **القبلة:** تدل قبلة الصداقة أو القبلة الاجتماعية، من حيث المبدأ، على وجود تعاطف حيال الشخص، أكان من الجنس نفسه أو من الجنس الآخر. نلاحظ مثلاً أننا لا نميل إلى تقبيل شخص شاركنا معه في جلسة أو سهرة ما لم يكن قد أظهر اهتماماً بنا أو إذا كنا قد شعرنا حياله ببعض النفور.

■ **الشفتان: إطباق الشفتين بقوة** يدل على حالة نفور من الشخص المقابل. تلاحظون أننا نزمّ شفتينا بحركة عفوية ونقبض العضلات المحيطة بالعينين حين نستمع إلى شخص نشعر حياله ببعض النفور، وذلك كي نمنع أنفسنا من مقاطعته بطريقة فجّة، أو لكي نمسك أنفسنا عن الدخول معه في نقاش عقيم. (انظر أيضاً الفصل الحادي عشر).

■ **اليد: إذ مدَّ أحدهم إليك يده اليسرى، من دون أن يكون أعسر،** فلا تثق بابتسامته حتى وإن كانت يده اليمنى مشغولة. هذه الطريقة في الاستقبال تنم عن نفور شديد. فإذا تنبّهت لهذه الحركة، أنصحك بعدم مصافحته بهذه اليد، لأن ذلك يجعلك تكسب احترامه على الأقلّ.

■ **الأنف:** بحركة عفوية، **تضغط أنفك بإصبعك إزاء محدِّثك، أو تقرص أذنك، أو تضغط إحدى قدميك بالأخرى.** إن حركة الضغط هذه تعني أنك تمسك نفسك عن إظهار مشاعر النفور.

■ **النظرة: انحراف النظرة إلى اليسار،** أثناء الاستماع إلى شخص، يدل على نفور منه، حتى ولو استتبع ذلك بابتسامة جامدة مشدودة. إن التعبير عن مشاعر النفور هو في الواقع أكثر شيوعاً مما نتصور، بما في ذلك النفور من أشخاص أنت مجبر على أن تلتقيهم يومياً. هذا لا يعني أنك تكره هؤلاء الأشخاص بصورة مبدئية، وإنما يدل على أن وجودهم يسبب لك بعض الإزعاج. وإذا سئلت عن سبب هذا الموقف سوف تجد صعوبة في تبريره. بعض الأطفال يثيرون النفور منهم تلقائياً لأن ميلهم إلى التحطيم والقيام بأعمال شرِّيرة يرتسم على وجوههم بصورة واضحة.

التهدئة

تمثل حركات التهدئة العفوية لغة راحة الضمير. وهي تنتمي إلى مجموع الحركات التي تعطي مصداقية للتواصل بين شخصين.

■ **حركة اليد: بعد ثورة غضب من حماقة ارتكبها الشريك، يمد الشخص الغاضب يده اليسرى ويضعها برفق على الساعد الأيمن لشريكه. . .**

إنها دعوة نموذجية إلى التهدئة وتلطيف الأجواء. ترمز اليد

اليسرى إلى مشاعر الأمومة، فتمسك الساعد الأيمن الذي يرمز إلى الانفعال المرتبط بصورة الأب.

يناقشك في مسألة، واضعاً راحة كفيه على الطاولة. إنه يحاول **تهدئة الموقف.**

إن حركة **المصافحة** هي بذاتها حركة انفتاح وتهدئة حيال الآخر. فعندما يتقدم ممثلا فريقين متنافسين ويتصافحان فهذا يعني أنهما يستبعدان اللجوء إلى المواجهة الجسدية المحتملة. في المقابل إذا ظهر خلاف حاد بين متحدّثين فإنهما غالباً ما يغادران المكان دون مصافحة.

الابتزاز بالضغط Chantage

إن ابتزاز الآخرين، بضغط الترهيب أو الترغيب، يمثل جزءاً من سلوكنا. وهو من مخلفات التربية الخاطئة التي تلقيناها في الصغر. كل منّا تعرَّض لهذا الابتزاز في طفولته، ويحاول ممارسته على الآخرين بطريقة لا شعورية، وفقاً للمعادلة الشهيرة: «إذا تناولت عشاءك سأسمح لك باللعب قبل الذهاب إلى النوم». يبدأ أسلوب الابتزاز في الطفولة فيظهر في سلوكنا ويستمرّ طيلة الحياة على جميع المستويات، بما في ذلك الحركات العفوية.

إن الابتزاز وما يرافقه من إكراهات متنوعة هما غالباً وراء الصداع العابر الذي نشعر به ولا نسعى إلى فهم سببه الفعلي. فإذا استطعنا تحديد الضغط الذي يسببه وإزالته يختفي الصداع فوراً.

إذا كنت تدلك صدغيك بحركة عفوية، ظاهرة ومنتظمة، فأنت تقع بانتظام تحت ضغط مزدوج أشبه بنزاع نفسي بين خيارين لا تجد في أي منهما خياراً يريحك من الضغط بل يؤدي كلاهما إلى موقف معقد حلّه صعب.

لتفهم معنى هذا التعبير الشائع جداً والذي يوصل كثيرين إلى المعالجين النفسانيين، سأفتح شهيتك بهذه الحكاية الطريفة والمعبِّرة في آن معاً قبل أن نغوص في الحركات العفوية العديدة جداً التي تعبّر عن الضغط الذي يسببه النزاع النفسي بين أمرين.

اشترت الزوجة العروس الجميلة العاشقة ربطتي عنق لزوجها العريس الجميل العاشق، واحدة حمراء والثانية خضراء. إلى الآن كل شيء على ما يرام. في صبيحة اليوم التالي، وقبل الفطور، أراد الزوج اللطيف المحب أن يُفرح قلب زوجته اللطيفة المحبة، فعقد ربطة العنق الحمراء حول رقبته وهو فخور بما فعل لأنه سيفرح من يحبها (وتحبه).

ما إن رأت الزوجة ربطة العنق الحمراء معقودة حول رقبة زوجها حتى أطلقت ثلاث أو أربع زفرات حارة، ثم أخذت تذرف دموعها السخية في فنجان القهوة أمامها.

يا إلهي!.. هل أخطأت بشيء في حق زوجتي الحبيبة؟!.. تساءل الزوج المحب بحيرة وألم...

بعد أربع شهقات، وثلاث شخرات، وعطستين صغيرتين، ونفختين خفيفتين في محرمة تمكنت الزوجة الصغيرة والجميلة من التعبير عن سبب اضطرابها المفاجىء والغريب: «أنا واثقة من أنك لا تحب الربطة الخضراء!.. كم أنا تعيسة...» وتابعت البكاء!

لم يفهم الزوج شيئاً. على الأقل ليس حتى الآن! ثم تسلل مرتبكاً نحو الهاتف ليتحدث إلى حماته ويعرض عليها المشكلة. ولكن جواب حماته كان أشد وقعاً من انفعال ابنتها، فقد أنبته وكأنه اقترف ذنباً لا يغتفر. لماذا لم يضع الربطة الخضراء؟!... قفز إلى غرفته ليعود بعد دقائق عاقداً الربطة الخضراء، وقد رسم على شفتيه ابتسامة عريضة سرعان ما تبخّرت إزاء ردة فعل زوجته:

«أنت لا تحب الربطة الحمراء إذاً؟!.. لطالما حذّرتني والدتي:

الرجال كلهم جاحدون، أنانيون، و... » قالت الزوجة بيأس وغضب. ومن كلمة إلى أخرى راح النقاش يحتدم بين الزوجين، واختلط كلامهما، ولم يعد أي منهما يفهم شيئاً من الآخر...

على أثر هذه المعركة التي أنهكت الزوج، تناول ربطتي العنق وعقدهما معاً حول رقبته، لعل ذلك يُرضي زوجته. فما كان منها إلا أن انفجرت: «أتسخر مني أيها القذر؟! أنت تبدو مثل المهرج!...».

لقد تغيرت نبرة الكلام. ولم تعد الزوجة كما كانت عندما اشترت الهدية. لقد فعل الضغط، الناتج عن ضرورة الاختيار بين شيئين، فعله لن يمضي وقت طويل قبل أن يقرر الزوجان الطلاق بموافقة الحماة السعيدة باستعادة عصفورتها التي ستستند عليها كعصا في شيخوختها.

التشبث بشيء

ما قد يبدو لك في غاية الحماقة (مثل عقد ربطتين حول العنق) كثيراً ما تقدم على مثله من دون وعي في مناسبات مختلفة، حيث تكون واقعاً تحت ضغط الاختيار بين أمرين، الذي يمارسه عليك محدِّثك. ألم يحدث لك، مثلاً، أنك تمسكت بمقعد الكرسي وأنت جالس عليه تستمع إلى حديث مزعج؟.

في حالات كثيرة جداً تجد نفسك تحت ضغط الاختيار بين أمرين. نحن نتمسك عادة بمقعد الكرسي لئلا نهرب وكثيراً ما يفعل الأطفال هذه الحركة حين يريدون مغادرة طاولة الطعام إلى اللعب. إنهم يتلقون ضغط الاختيار بين أمرين: ضغط الرغبة في الذهاب إلى اللعب بعد فراغهم من الطعام، وضغط الأهل الذي يفرض عليهم البقاء إلى الطاولة حتى فراغ الجميع.

■ **حركة الذراع:** لا شك أنك تحملت يوماً ما الحديث المملّ لأحد معارفك في المقهى. لقد فرغت من تناول فنجان القهوة وتريد

مغادرة المكان، **ولكن هذا الشخص يمسك بكمّ قميصك، بالمعنى الحرفي للكلمة، ويرغمك على متابعة حديثه المزعج كلما رآك تحوّل نظرك نحو الباب**. تبقى في مكانك، تأدباً، وأنت تلعن في السر الصدفة التي جمعتك بهذا الشخص الثقيل الذي يلقي عليك كلاماً لا يهمك ولا تفهم منه شيئاً.

حركة أخرى مشابهة وكثيرة الشيوع: **شخص يحدثك، وبحركة عفوية، يمسك ذراعه الأيسر بيده اليمنى**.

هذه الحركة تعني رفض الاشتراك في الحديث. لقد علمنا أن الجانب الأيسر من الجسم هو الذي يأمر الانفعالات. وفي مثل هذه الحالة تقوم اليد اليمنى بحركة رمزية لكبت الرغبات والانفعالات. إن المبالغة في استخدام هذه الحركة بطريقة عفوية تدل على شخص يعيش تحت ضغوط ناتجة عن ظروف اجتماعية أو ظرفيّة ترهبه. إنها أيضاً حركة وقائية، أشبه ما تكون بواقية الصدمات في السيارة.

■ **الشفتان: يُسند محدِّثك مرفقه إلى الطاولة، ويزمّ شفتيه بإصبعين من كل ناحية.**

هذه الحركة تقلّد منقار البطة. وهي تنم عن رفض لضغط مفروض.

■ **المصافحة: يصافحك محدِّثك بيد متراخية إلى حد مصطنع، فيما تلاحظ أنه لم يفعل ذلك مع الآخرين.**

هذه المصافحة الخاصة تدل على أن صاحبها يشعر بأنه مرغم على مجاملتك. فهو يعبر بذلك عن رفضه الدخول معك في الحديث، أو عدم اعترافه بك محدثاً مقبولاً. إن قبضة اليد المتراخية تدل عادة على شخص متزلّف أو مفرط في المجاملة. تعتبر نوعية المصافحة مؤشراً مهماً إلى التواصل غير الكلامي. فمن خلالها نقوم بعملية نقل الطاقة الكامنة فينا إلى شخص آخر، تدليلاً على الاحترام،

أو نرفض ذلك. والمصافحة الرخوة تعبر عن رفض لمثل هذا التبادل.

■ **المعصم: يقف عاقداً يديه على بطنه، بحيث يمسك معصمه الأيسر باليد اليمنى، أو العكس.**

إنها وضعية شائعة تعبّر عن ضغط يسببه موقف ما. وهي تدل على شخص يشعر بأنه في وضع يُثقل عليه أكثر مما يجب.

■ **الهاتف:** إذا لاحظت أنك **تخربش بعض الرسوم على ورقة أمامك أثناء مكالمة هاتفية**، فاعلم أنك تتعرض للضغط، أو أن محدِّثك على الطرف الآخر يمارس عليك ابتزازاً بطريقة حاذقة.

التواصل والعلاقة مع الآخرين

يعتمد ذكاؤك في التواصل مع الآخرين على إقامة توازن ما بين مشاعرك ومشاعرهم. ويرتبط هذا التوازن، أولاً، بأسلوبك في النظر أو الإصغاء إليهم. كما ويدخل في هذا المجال قدرتك على تحليل حركاتهم العفوية الأساسية المتكرّرة، وقدرتك على تكييف ردود فعلك الحركية مع الظروف التي تكون فيها.

إن أي تواصل مع الآخر هو بالتعريف عمل إغوائي في المعنى الواسع للكلمة، سواء بالخطاب (الحديث) أو الحركة.

على الصعيد الجسدي، يعتبر الساعد الأيمن أحد المواضع الرمزية للتواصل بين الأشخاص. هل كان يدرك الرومان القدماء هذه الرمزية فاعتمدوا المصافحة بالساعد الأيمن؟ مما لا شك فيه أن هذا الأسلوب في التحية يخلو تماماً من أي خبث ورياء. حاول استخدامه مع صديق وسوف تلاحظ أنه أكثر حرارة من المصافحة بالكف. والحال أننا ما زلنا نجهل أصل المصافحة بالكف، مثلما نجهل أصل التحية الهندية المعروفة (جمع الكفين تحت الوجه). ويعتقد بعض الأنتروبولوجيين أن استخدام الكف في التحية إنما هو عادة حديثة نسبياً.

لا يتعرض الاحتكاك بالأيدي، فيما بين الأصدقاء أو الأهل، لأي نوع من الكبح، باعتباره لا يحمل رمزية جنسية في العرف العام. مع ذلك نلاحظ أن استخدام الكف في مراسم التحية والاستقبال أصبح منمّقاً جداً.

يهوى رجال السياسة في الولايات المتحدة الأميركية المصافحة بالكف، ثم وضع اليد الأخرى فوق الكفين المتصافحتين. وتبعاً لقوة هذه الحركة الإضافية يمكن الحكم على درجة التعاطف أو الانسجام بين الشخصين. غير أن لهذه الحركة معانٍ أخرى مختلفة تماماً. لذلك لا أنصحكم باستخدامها للتعبير عن التعاطف الزائد حيال شخص، لأنها قد تعني حرفياً: «سأطعنك في الظهر... من دون أن تعلم!».

يذكر دزموند موريس في كتابه (Le couple nu) أن استخدام كف اليد في المصافحة لم يصبح عاماً سوى في أواسط القرن العشرين. وقد استخدم أسلوب جمع الكفين في التحية (الهندية) قبل هذا بكثير. في روما القديمة استخدمت المصافحة بالكف كقسم بالشرف، ويبدو أن هذا الأمر استمر نحو ألفي سنة. ولم يبدأ استخدام الكف في التحية اليومية إلا في بداية القرن التاسع عشر.

تعطي طريقة المصافحة فكرة واضحة عن الشخص الذي نصافحه. اخترت أن أتكلم عن بعض طرق المصافحة علماً أنه قد تبيَّن لي أن هناك أكثر من سبعين طريقة في مصافحة شخص غريب، قليل من بينها يعبّر عن ترحيب حقيقي! في الإطار العائلي أو في إطار بعض الصداقات، ثمة أشخاص نعمد إلى مصافحتهم باليد كي نتجنب القبلة الاجتماعية، أو لأننا لا نستلطفهم كثيراً. على كل حال، كونوا متنبهين جيداً إلى الطريقة التي يصافحكم بها شخص غريب. إذ ينبغي أن تكون المصافحة بكامل الكف وليس بأطراف الأصابع، وأن تؤدي المطلوب منها في موقف معين، وذلك بصرف النظر عن طول

لحظات المصافحة أو قصرها. فإذا شعرتم أن طريقة المصافحة غريبة أنصحكم بمعاملة مصافحكم بتحفّظ والابتعاد عنه في أقرب فرصة متاحة.

تعتبر طريقة المصافحة وسيلة اختبار مدهشة لمعرفة ما إذا كان اللقاء سيفضي سريعاً إلى نتيجة بنّاءة، أو ينبغي عليكم بذل كثير من الجهد للوصول إلى النتيجة المطلوبة. من خلال المصافحة، وبلمح البصر، يعبّر كل من المتصافحين عن قسم كبير من مشاعره حيال الآخر. فالواقع أن صفحة اليد تطلق إشارة قوية غير واعية من التعاطف أو النفور، يخفيها الوعي الذي تسيطر عليه فكرة بلوغ هدف ما.

على صعيد آخر، إذا تسنّى لكم المشاركة في نشاط معرض تجاري (وهي عقوبة لا أتمناها لأحد) ستلاحظون بالتأكيد إلى أي مدى يرفض الزوار الدخول في حديث مع البائعين الذين يحاولون اجتذابهم. حتى وإن نجح البائع في مخاطبة بعض الزائرين فإن تسعين بالمئة من هؤلاء لا يجيبون ولا ينظرون إليه، وتراهم يهربون مثل طيور مذعورة ما إن يحوّل نظره عنهم. لحسن الحظ هناك من يقبلون التواصل مع البائع، ولكنهم أقلية قليلة. وهم مع ذلك لا يتخلون عن حذرهم، فيتقدمون على شكل مجموعات، أو مثل قطيع من الجياد غير الأليفة. فإذا كنت بائعاً ووقعت عينك على عين أحد زوار المعرض ستلاحظ مباشرة، حتى من دون أن توجه إليه أي كلام، أنه يخفض نظره نحو الأرض تهرباً من الحديث.

تأتي الغالبية العظمى من زوار المعارض لكي تحلم بكلفة قليلة، وتأتي خصوصاً للإحساس بنوع من أهمية الذات. ذلك أن البائعين لا يكفّون عن الاهتمام بالزائر، وهذا بدوره يتجاهلهم فيرضي غروره. كذلك نلاحظ أن الناس عامة لا يستطيعون حمل المتكلّم معهم على أن

ينظر في عيونهم حين يكلّمونه، لكأنهم يعلمون أن هذه النظرة المباشرة هي سلاح مؤثر ينبغي تغيير هدفه كي لا يضايق الآخر. وفي هذه الحالة يصطدم الكلام بالآليات الدفاعية للشخص الآخر ويفقد كثيراً من تأثيره.

لشرح هذا الموقف علينا أن نعلم أن 80٪ من الناس يفضلون استخدام حاسة البصر على حساب الحواس الأربع الأخرى: السمع، الذوق، اللمس، والشم. وإذا كان الناس مضطرين لسماع الكلام بآذانهم، إلا أنهم يتجنبون الكلام بتحويل نظرهم إلى جهة أخرى. بهذه الطريقة يسمعون الكلام ولكنهم لا يصغون إليه، كمثل شخص ينظر ولا يرى. إن الآليات الدفاعية لدى من يصغي إليك وهي ذات طابع نفسي ستعمل فوراً كحاجز يمنع بلوغ المحتوى العاطفي في كلامك إلى وعيه. وبالنظر إلى أن الانفعال العاطفي هو ما يبرز الكلام الذي يخرج من فمك، فلن يبقى في ذاكرة الشخص الذي تكلّمه بعد أن يلغي الانفعال العاطفي منه سوى حديث مفكك. ينبغي إذاً أن تبلغ الشخص الذي تتكلّم معه المعلومات التي تريدها من دون أن تشوّش أولوياته فتفوّت عليك فرصة إقناعه بكلامك. لذلك من الضروري أن تشدّد على النظرة التي تحدّد هدف كلامك أو الطريقة التي تتعامل بها مع هذا الشخص الغريب. وحتى لو راح يحرّك عينيه في كل الاتجاهات فاجعل كلامك يتكيَّف بشكل طبيعي بحسب الرسالة التي تتلقّاها في كل حركة من عينيه. فهذه الحركات بالذات سوف تلهمك غريزياً الطرق اللازمة للالتفاف على آليات الرفض التي يستخدمها ليفرّ مما تقوله.

على هذا النحو تؤثر نظرة الحب بين شخصين. إنها تنقل كلامهما المتبادل إلى صعيد آخر من الوعي (يسمى فَرْط التنبُّه أثناء التنويم المغناطيسي). فالواقع أن مصدر قدرتك على الإقناع إنما يوجد في نظرة الآخر وليس في ذاتك أو في مواهبك الكلامية.

الحركة المعبّرة هي دائماً حركة مُنبئة بشيء. إنها تُنبىء بحدوث تغيُّر في أفكار المتكلم قبل أن يدرك هو نفسه هذا التغيُّر. إن فهم الحركات المنبئة الصادرة عفواً عن مدير أثناء اجتماع مع الموظّفين يمكّننا من اتخاذ موقف وقائي يستبق تطور الأمور. فإذا استطاع أحد الموظّفين أن يفهم مغزى هذه الإشارة، بإمكانه أن يعمل على تحديد وجهة النقاش، أو أن يتخذ موقفاً انسحابياً تكتيكياً لتجنُّب الصدام. معظم الكادرات العليا في الشركات يجهلون هذا الأمر، فيهتمون بهندامهم أكثر مما يهتمون بحركاتهم العفوية التي تفضح أفكارهم واتّجاهاتهم.

■ **الأصابع:** الشخص الذي **يشكّل دائرة بإصبعيه الإبهام والوسطى، أثناء الكلام،** هو شخص يهوى الحوار ويحاول التأثير على محدّثه بأداء تمثيلي مسرحي. وهذه الحركة تمنح صاحبها قيمة أكثر مما تمنحه الحركة الأخرى المشابهة بواسطة الإبهام والسبابة.

الـمجـابـهـة

تمثل المجابهة، أو المواجهة، جزءاً من أسلوب في التواصل أكثر قوة وتأثيراً من العلاقة التوافقية التي نبذل جهداً للمحافظة عليها حتى اللحظة الأخيرة قبل افتراق وجهتي النظر.

■ **الأصابع:** **شَبْك الأصابع على شكل قبضة** يمثل حركة دفاعية عن الذات وعن الميدان الخاص بالشخص. كما ينمّ عن شخصية تسعى إلى فرض رأيها في النقاش وتحب الجدال وقد يصل بها الأمر إلى حد جرح شعور الآخر لتتلقى رداً من العيار نفسه.

■ **حَكّ الوجه:** إذا رأيت محدِّثك **يحكّ وجهه بإصبعه الوسطى،** فهذا يدل على أنه يفتش في ذهنه عن طريقة حاسمة للرد على حججك وبراهينك.

■ **اليدان: إذا رأيت محدِّثك، الجالس أمامك، يقيِّد أعلى فخذيه بيديه (واضعاً الأصابع إلى الداخل)،** فهذا يعني أنه في وضعية مجابهة. وهو بهذه الحركة يعلمك أنه لم يعد ثمة مجال للتفاهم حول موضوع النقاش. ووضعية اليدين هذه يتخذها لاعبو الرُّكبي في جنوب إفريقيا أثناء المواجهة في الملعب.

إذا صافحك محدِّثك بشدة، محاولاً سحق أصابعك، فهذا يدل على أنه يريد فرض إرادته عليك، ولكنه غير واثق من نفسه.. وإلا لماذا يفعل ذلك؟ كثيراً ما نلاحظ هذه الحركة لدى أشخاص يبحثون عن أشخاص يستطيعون مجابهتهم. كذلك يمكن أن يقوم بها شخص يشعر بأنه في حالة ضعف ويريد أن يثبت العكس.

■ **النظرة: النظرة التائهة أو غير المباشرة** هي الأسلوب الطبيعي في النظر إلى شخص لا تعرفه. أما **النظرة الفاحصة والمركزة** فمن شأنها أن تُشعر الآخر بنوع من الاعتداء، بمعنى التطفُّل.

الأحــكــام الــمسبقــة

إن التمسك بالأحكام المسبقة دليل على الجهل وعدم التسامح.

■ **الأصابع: فجأة يأخذ زميلك في تعداد حججه وبراهينه على أصابعه، ابتداء من الوسطى اليمنى نحو الإبهام، مستخدماً إبهام أو سبابة اليد الأخرى.** هذا يعني بصريح العبارة أن أحكامه المسبقة تستولي على تفكيره وعلى أعصابه.

لماذا يبدأ العدّ انطلاقاً من الوسطى اليمنى؟ لأن هذه الإصبع ترمز إلى تنظيم الأفكار، كما تمثل مركز ترسُّخ الأفكار المسبقة.

■ **الشعر: يحرك محدِّثك رأسه إلى الخلف بقوة كي يزيح خصلة شعر عن وجهه.**

لن يخطر بباله أن يقصّ هذه الخصلة، كما لو أن هذه الحركة هي أساس الصورة الاجتماعية التي تجعله مطمئناً وواثقاً بنفسه. تنم هذه العادة عن شخص شديد التمسك بأحكامه المسبقة، وسرعان ما يكتشف محدِّثه هذه الصفة من خلال سلوكه المتصلّب.

■ **الظَّهر: غالباً ما تراه يسند أسفل ظهره بكفيه.**

إنه أسير أحكامه المسبقة وأفكاره الجاهزة. يرفض مجاراتك في أي مسألة خارجة عن قناعاته. إنه متصلّب الرأي والأفكار ويزعجه أي تجديد، لذلك تراه يتحفظ عن المشاركة في أي مشروع من شأنه أن يزعزع الأفكار التي يرتاح لها.

■ **حركة اليد: يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويضم كفيه إلى بعضهما البعض كما في حالة ابتهال أو صلاة، ثم يضع ذقنه على طرف أصابعه.**

تنم هذه الوضعية عن شخصية غير متسامحة، تحكم على آراء الآخرين ومواقفهم وفقاً لمعاييرها الخاصة وأحكامها المسبقة.

التحدّي

ترمز الوسطى اليسرى إلى صورة الذات، فيما ترمز الوسطى اليمنى إلى التفكير المنظم. وهما الإصبعان الأكثر تمتعاً بالحماية في اليد، والأكثر قدرة على شدّ الأشياء وجذبها. أما في التعبير الحركي فغالباً ما ترافق الوسطى السبابة، وقلما ترافق حركة البنصر.

والإصبع الوسطى، سواء اليمنى أو اليسرى، هي أيضاً إصبع التحدّي؛ وذلك لسبب يجهله الناس وسأخبركم به حصرياً. فنحن، كما تعلمون، نمتلك خمسة أصابع في كل يد، ولدى كل منا خمسة أعضاء تتمفصل عند الجذع، ويقابل كل واحد منها إصبع في اليد: الذراع الفاعلة أو المحركة (حسبما يكون الشخص يمينياً أو أعسر) ويقابلها الإبهام؛ الذراع الأخرى ويقابلها الخنصر؛ الساق اليسرى

يقابلها البنصر؛ الساق اليمنى يقابلها السبابة. ولكنني حدثتكم عن خمسة أعضاء، أليس كذلك؟ فما هو العضو الخامس المقابل للوسطى؟ إنه القضيب. ولهذا ترانا نُشهر الوسطى في وجه الخصم تعبيراً عن التحدّي وقصداً للإهانة.

■ **الخاتم: وضع خاتم في كل من الإبهام والخنصر من اليد اليمنى** هو من علامات التحدّي الشديد. والمرأة التي تفعل ذلك هي بالضرورة امرأة صدامية في علاقتها، غير مستقرة، وتعيد النظر في علاقتها العاطفية عند أدنى خطأ. إنها تتصرف غالباً كمراهقة تمتعت بدلال مفرط في طفولتها. وهذه الشخصية تجعلها تتمتّع بمزاج مثير وتستحق أن تقيم علاقة معها، حتى لو كان ميلها إلى التبذير يمكن أن يجعلك تفلس. والحال كذلك، فهي تهوى جذب اهتمام المحيطين بها من خلال السلوك الجريء.

■ **السيجارة: ينفخ محدِّثك دخان سيجارته في اتجاهك**. يعبر هذا السلوك مبدئياً، عن تحدٍّ. ولكن ينبغي الحكم عليه في النهاية من خلال الأسلوب. إن نفث الدخان في اتجاه الشخص المقابل ترمز إلى رغبة في إخضاعه، كما يفعل التنين مع فريسته.

■ **القدم: واقفاً أو جالساً، ترى محدِّثك يضغط بكعب قدمه اليمنى أو اليسرى أصابع القدم الأخرى**. إنه شخص راغب في المواجهة والتحدي ويبحث عن ضحية له. يرمز الكعب إلى الشخص المتحدّي، وترمز الأصابع إلى الشخص المستهدف.

■ **الحُلْية في اللسان: يضع (أو تضع) حُلْية في طرف اللسان** (Piercing).

إنها طريقة تبرِّر مدّ اللسان بسبب أو من دون سبب. وهذا الأسلوب في استخدام الحُليّ ينم عن سلوك تحدٍّ من قبل شخص مراهق يرفض أن يصبح راشداً. ولكن لماذا اللسان تحديداً؟ بكل بساطة، هذا الشخص يرفض التواصل مع الآخرين.

الرفض

تتمثل آلية الرفض بجملة شائعة تتكرّر بين الناس هي عبارة «نعم، ولكن كلا!». تنمّ هذه العبارة المتكررة (الخصلة) عن وجود رقابة شديدة يفرضها اللاوعي على الوعي، فيمنع هذا الأخير من التعبير عن نفسه بصراحة. كذلك يظهر الرفض من خلال حركة شبك الساقين أثناء الجلوس بطريقة منحرفة (مائلة)، كما في المثال التالي:

ذات يوم وجدت نفسي مضطراً لإقناع المدير المسؤول عن الموظّفين في إحدى الشركات بتدبير لاختيار موظفين جدد وتقييم مؤهلاتهم. بالفعل تمكنت من إقناعه، من خلال مكالمة هاتفية مطولة ومفعمة بالحرارة والحماس، استدعاني على أثرها إلى مقابلته في مكتبه. استقبلني في قاعة الاجتماعات، وجلسنا إلى زاوية الطاولة الكبيرة. أول ما فاجأني أن جو اللقاء لم يكن متناسباً أبداً مع لهجة الحديث على الهاتف. بدا لي أن شيئاً ما كان يزعجه، لا علاقة له بالجلسة. لاحظت أنه يشبك ساقيه إلى جهة الرفض (الساق اليسرى فوق اليمنى)، فيما تراجعت قدمه اليمنى إلى الخلف تحت الكرسي. هذه الوضعية تدل بوضوح على أن اتجاه الريح قد تغيّر. سعيت مجدداً للدفاع عن فكرتي بمزيد من الشروح والمقترحات، فلاحظت بعض الارتياح في جلسته، ولكنه اعترف لي في النهاية، بلهجة حميمة آسفة، أن المدير الأعلى في الشركة لم يوافق على مشروعه. «مع ذلك سأحاول، وبالرغم من كل شيء، إقناعه بالفكرة!»، أضاف. هذه العبارة «سأحاول بالرغم من كل شيء» ليست إلا لإراحة الضمير. شكرته بلباقة على استضافته لي فمنذ بداية اللقاء كانت وضعية ساقيه تقول لي بوضوح إننا نضيع الوقت.

■ **الفم: لا يتوقف محدّثك عن زمّ فمه أثناء الحديث. إنه يعبر** بهذه الطريقة الإيمائية عن انزعاجه وهو يكبح رفضه لما تقوله. وقد برع الممثل الفرنسي الشهير لويس دو فونيس في هذا الأسلوب التعبيري.

■ **الفخذان:** الفخذان يعبران في إطار جلسة تفاوض عن أن النقاش لم ينطلق كما يجب. **كثيراً ما يضع يده (أو يديه) على فخذه (أو فخذيه معاً)، ويقرصه بين السبابة والإبهام، فعليك الحذر!** اعلم أن هذه الحركة تعبر عن نفور أو رفض.

■ **المشية: تراه يمشي واضعاً إحدى يديه في جيب البنطلون، والأخرى خلف ظهره ممسكة بالحزام.** إنه يحاول إمساك نفسه عن الاندفاع وراء انفعالاته.

تراه يمشي رافعاً صدره ورأسه إلى الأعلى، حتى ليخيَّل إليك أنه سيقع على ظهره. إنه شخص يعيش ويتقدم في الحياة بصعوبة. ولو استطاع أن يسير في الاتجاه المخالف لاتجاه الناس جميعاً لفعل ذلك بسعادة مطلقة.

■ **الأصابع: يشبك أصابع يديه شبكاً محكماً، ويدع الإبهامين يشكّلان ضلعي مثلث متصلين.**

إن شبك الأصابع على هذا النحو يعبر عن حركة دفاعية بامتياز، أو عن الرفض. فهذه الحركة تُقيم حاجزاً دفاعياً بين رأي محدثك ورأيك. وكأنك محامٍ في محكمة وتقول: «اعتراض حضرة القاضي»!.

■ **السبابة: يسند مرفقه إلى الطاولة، ويضع سبابته على شفتيه بشكل عمودي، كما لو أنه يعطي إشارة السكوت.** تتحدث هذه الحركة من تلقاء ذاتها. وهي واضحة إلى درجة أن لا أحد يتنبّه لها. فصاحبها يتظاهر بالاستماع إليك، فارضاً على نفسه السكوت لئلا يدخل معك في نقاش لا يريده.

■ **الساق: يضع قدمه اليسرى فوق ساقه اليمنى أثناء الجلوس بحيث تشكل معها زاوية قائمة.** إن وضع الساق على هذا النحو يمثل وضعية دفاعية. كذلك يمكن لهذه الوضعية أن تدل على عدم اكتراث هذا الشخص بحديثك.

■ **اللسان: يمضمض طرف لسانه.** إنه يعبر عن رفض شديد لمتابعة اللقاء أو الحديث.

■ **اليد: يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويجمع كفيه في مستوى أنفه، كما لو أنه يبتهل أو يصلي.** إنه يستعد لمواجهتك ومعارضتك. فحركة اليدين هذه إنما تنم عن الاعتراض وليس عن طلب صامت أو توسّل.

■ **الأذن: يسند مرفقه إلى الطاولة، ويطوي صيوان أذنه بكفه أو بأصابعه.** إنه يغلق شباك نافذته. وبهذه الحركة يعبر بوضوح عن رفضه الاستماع، ولو أمكنه إغلاق أذنيه الاثنتين لما تردد.

انقطاع التواصل

يعبر انقطاع التواصل بين اثنين عن نفسه بأسلوب حركي يتكرر في مختلف حالات سوء التفاهم، من رفض للحوار وفقدان الشجاعة للمتابعة أو تخلّي عن العلاقة أو شعور بغياب الدافع والمحرك لاستمرار هذه العلاقة.

إن الحوار الحركي بين زوجين يمران في أزمة زوجية يشبه إلى حد بعيد مشهداً مسرحياً صامتاً لا تتطابق فيه حركات الممثلين مع كلامهم. ومن السهل جداً اكتشاف مستوى الروابط التي تجمع بين زوجين يسيران في الشارع. كذلك يمكن التعرّف بسهولة إلى الحركات المتكرّرة والوضعيات الجسدية التي تعكس مستوى التواصل غير الكلامي بينهما. ولكن ما يجهله الكثيرون هو أن هناك وسيلة للتخفيف من حدة الأزمة بين الزوجين وتعزيز التقارب بينهما من دون اللجوء إلى أي كلام. علماً أنه ليس من المطلوب أن تكون حركاتهما متعاكسة تماماً كما لو أن أحدهما أمام مرآة. فلا تواصل مطلقاً في مثل هذه الحالة.

يشبك بيار أصابعه خلف رقبته، دافعاً كرسيه بجسمه إلى الوراء. إنه

يتظاهر بالاستماع إلى ماري، زوجته منذ سنوات طويلة، التي تروي له آخر نكات زميلاتها في العمل. ثم بحركة عفوية تلف ماري ساقها اليسرى حول اليمنى. إنها تقول له بهذه الحركة: «أريدك أن تستمع إليَّ، أن تهتم بي، أن تشعر بوجودي... إني في حاجة إلى حنانك...». أما بيار فيشعر بالضيق، ولكنه لا يعبر عنه بالكلام وإنما بواسطة حركته وأسلوب جلوسه. لا يدرك وعي كل من هذين الزوجين الرسالة التي يبعثها إليه جسم شريكه. لكن عقليهما اللاواعيين يعرفان تماماً ما يحصل فحركاتهما العفوية تعبر عن بدء نشوء خلاف ستتوضح معالمه في المستقبل، وسيتوه الاثنان عن أسس زواجهما. لاحظ بيار أن زوجته تلف ساقها اليسرى حول اليمنى كلما أرادت توجيه الكلام إليه. بدورها لاحظت ماري أن زوجها يشبك أصابعه خلف رقبته كلما حاولتْ جذب اهتمامه إلى بعض أمورها اليومية. كيف لهذين الزوجين أن يتفاهما من دون كلام؟ كيف بإمكانهما أن يفهما أن حركة كل منهما تمثل حاجزاً في وجه الآخر، في حين أنهما يبدوان أمام الجميع زوجين متحابين في غاية الانسجام والتوافق! فمن سيجرؤ على قول العكس؟ فهما ما زالا يحبّان واحدهما الآخر... أمام الناس.

■ **الشعر:** تتحدث إحداهن عن صديقتها التي انفصلت منذ قليل عن زوجها، فتقول: «**ما إن انفصلت نهائياً عن زوجها حتى ذهبت إلى الحلاق وقصت شعرها قصّة صبيانية** à la graçonne! وأسفاه على ذلك الشعر الجميل الذي كان يصل إلى أسفل ظهرها!».

حين تقرر المرأة تغيير مظهرها، من الضروري أن تغيِّر قَصة شعرها. ولكن أية قَصة تعتمد؟ قَصة قصيرة جداً أو قصة القنفذ (الشعر القصير المنتصب مثل أشواك القنفذ)؟.

عندما **قصّت هذه المرأة شعرها قصة قصيرة جداً** فقد أعلنت بذلك عن تحررها من ماضيها. لقد قررت أن تدفن هذا الجزء من حياتها

لتنصرف إلى حياة أخرى مختلفة. وهذا الأسلوب في قص الشعر تلجأ إليه المرأة عادة على أثر حادث يشكل مفترقاً في حياتها، مثل الطلاق أو الشفاء من مرض شديد. **أما قَصة القنفذ** فتدل على الثورة والرفض. رفض الانحباس في قوقعة من التربية الصارمة، أو في وضع صعب يتعذر الخروج منه. وهذه القصة أو التسريحة يمكن أن تدل أيضاً على أن الشخص يعيش مرحلة من الحزن النفساني العميق.

والواقع أن المرأة أشد تأثراً من الرجل بالانقطاع بين الماضي والحاضر. فهي بحاجة إلى صورة جديدة تستقبل بها حياتها الآتية. وفي هذا الإطار يعتبر تغيير تسريحة الشعر طريقة لتجديد الذات.

■ **الأوراق الخاصة: عند استغنائه عن بعض الأوراق الخاصة، يلقيها في سلة النفايات بعد أن يمزقها قطعاً صغيرة.** إنه سلوك خاص بالأشخاص الذين لا يستطيعون التعبير عن عدوانيتهم بشكل صريح.

أثناء النقاش المحتدم، تراه يجمع أوراقه ويضعها فوق بعضها البعض أمامه. هذا يدل على أن الشخص الآخر يعارضه معارضة صريحة. فنحن نجمع أوراقنا حين نريد الانتقال إلى موضوع آخر، أو للإعلان عن نهاية اللقاء.

■ **جلد: غير معني بحديثك، تراه يصرف اهتمامه إلى قشرة من الجلد الميت في سبابته.** إنه ينصرف عنك إلى قوقعته، معبراً بذلك عن قلة اهتمامه بك.

الفصــــل الرابـــع

حركات التهرُّب والانسحاب

القاعدة الأساسية في التعبير عن التهرب والانسحاب، أو العكس (التحفّز للمبادرة والفعل)، هي التالية: إذا مال الجسم إلى ناحية اليمين فهو يتحفز للفعل. أما إذا مال إلى ناحية اليسار فهذا يدل على أنه يشعر بحاجة إلى التهرب والانسحاب.

■ **الذراع: يرفع محدّثك ذراعه في الهواء، طاوياً ساعده، وواضعاً يده خلف رقبته.**

تخيَّلْ أن الذراع المرفوعة تمثل صاري المركب، والساعد المطوي يمثل الشراع. إنه مركب يبسط شراعه ليدخل في عرض البحر وهذه حركة هروب.

■ **الشعر: شعرها الأشقر مسرّح إلى الخلف ومربوط.** إن الشعر المسرّح على هذا النحو يدل على شخص يخاف بعض المواقف ويهرب منها. والمرأة التي تعتمد هذه التسريحة بصورة منتظمة إنما تقول لك: «إذا تبعتني أهرب منك، وإذا هربت مني أتبعك!».

■ **وضعية الجسم: لا تواجهك بكامل جسمها أثناء الحديث، وإنما تنحرف به قليلاً عنك.**

إنها وضعية مميزة، لا بل كاريكاتورية، في التعبير عن التحفُّز للهروب.

■ **المشية: تلاحظ أحياناً أنك تمشي ملصقاً ذراعيك.** عادةً ما

يلتصق الذراعان بالجسم عند الركض. من هنا دلالة هذه الوضعية على الهروب.

■ **الركبة: ترمز الركبة اليسرى إلى الهروب.** في مواجهة أي خطر، يفرّ الشخص دائماً مبتدئاً الخطوة الأولى بقدمه اليسرى.

■ **الأنف: يداعب أنفه بالخنصر.** إنه يحاول العثور على مخرج يفر منه!.

■ **الأذن: تلاحظ أن محدِّثك يفرك بقوة خلف أذنه اليمنى أو اليسرى.** إنه يبحث عن طريقة خفيّة للتملص.

يسند مرفقيه إلى الطاولة، ويطوّق أذنيه بكفّيه كما لو أنه يضع سمّاعتين. الواقع أنه بهذه الحركة إنما يعزل نفسه عن العالم الخارجي.

■ **الجيب: يدخل الزبون المحل (المتجر) واضعاً كفيه في جيبي البنطلون.**

تُرى لماذا يشعر هذا الشخص بحاجة إلى إخفاء يديه؟ لأنه، مبدئياً، لا ينوي الشراء.

يتأكد هذا الموقف السلبي إذا دخل الزبون مقطباً وجهه، مطبقاً شفتيه، ونظرته تائهة.

تراه في مثل هذه الحالة يجول جولة قصيرة في المحل، ثم يخرج سريعاً مثلما دخل. ويمكن القول بوجه عام، في حالات المواجهة أو التواصل الشخصي، إن وضع اليدين في الجيبين ينمّ عن شخص يفتقر كلياً إلى الثقة بالنفس، بالرغم من تظاهره بعكس ذلك.

نشاهد أحياناً مراهقين في ملعب المدرسة يتحديان بعضهما البعض بالنظرات الحادة. يمكن لهذا الموقف الخصامي أن يتفاقم إذا ما تقاربا جسدياً، حتى ليخيَّل إلينا أنهما على وشك الاشتباك بالأيدي.

قد نلاحظ أن الولد الأكبر، رغم هذه المواجهة، يبقي يديه في جيبيه. إنها إشارة واضحة على رغبته في ردع خصمه من دون اللجوء إلى القوة.

يجلس مسؤول سياسي على كنبة مريحة، مخفياً يديه في جيبيه. إنه يستمع - أو يتظاهر بالاستماع - إلى صحافي يجري معه حديثاً.

تختبىء اليدان عادةً عندما نبدأ حواراً مفعماً بالحجج والبراهين. ويمكننا القول إن إخفاء اليدين ينم عن شعور بعدم الاستقرار.

■ **المصافحة: يصافحك بأطراف أصابعه بدلاً من قبضة يده كاملة.**

تنم هذه الحركة عن ميل إلى الهروب لدى شخص قلما يلتزم بقضية إلا بالكلام فقط.

إن حركة المصافحة الوحيدة التي تبعث على الثقة والاطمئنان هي تلك التي يتشابك فيها الكفان على قدر من الصلابة والانفتاح. أية طريقة أخرى تدعوك إلى الحذر من الشخص الذي تصافحه، كما تدعوك إلى إخضاع كل وعوده واقتراحاته ونصائحه للنقد. ابقَ دائماً متحفّظاً مع شخص لا تعتبر الطريقة التي يصافحك بها حارة ومتينة.

■ **وضعية الجلوس:** عندما تجلس على الكرسي وتتأرجح عليه إلى الأمام وإلى الخلف، فأنت بذلك تعبر عن شعور بعدم الرضى، وعن رغبة في مغادرة المكان. وهذه الوضعية نلاحظها لدى معظم طلاب المدرسة الذين يتشوّقون لسماع جرس الانصراف، والتأرجح على الكرسي يعتبر في كل الحالات توقاً للهروب.

تجلس متشبثاً بمقعد الكرسي. هذه الوضعية تدل في مختلف الأحوال، على أنك واقع تحت تأثير شعورين متناقضين: فمن جهة أولى تريد مغادرة المكان، ومن جهة ثانية تشعر بالحرج إذا فعلت ذلك. من هنا هذه الحركة العفوية التي تحاول بواسطتها أن تمسك نفسك عن الهرب.

عندما **يدفع محدّثك، الجالس أمامك، بكرسيه إلى الخلف** فهو بذلك يعبر عن حاجة إلى الانسحاب من حديث بدأ يأخذ اتجاهاً لا يريحه.

■ **الحاجبان: تلاحظ أن محدّثك كثيراً ما يرفع حاجبيه إلى الأعلى.**
إنه بهذه الحركة يتظاهر بالدهشة، ولكنه في الحقيقة يعبر عن رغبة في التملّص والهرب. إنه شخص متملّص منذ الصغر.

■ **التلفون: كلما أجاب عن مكالمة هاتفية تراه يتجه بجسمه ونظره صوب النافذة.** إنه بهذه الوضعية يعبر عن حاجة للتهرُّب من موضوع المكالمة.

■ **الرأس: أثناء الحديث، يدير رأسه إلى اليسار من وقت إلى آخر.**
إنه يتجنب المواجهة. غالباً ما يؤدي الشخص اليميني هذه الحركة لحظة يريد تجنب خطر من أي نوع.

يدير رأسه إلى اليسار، من دون أن يحول نظره عن محدّثه. إنها حركة تميز سلوك الشخص الميال إلى التهرُّب والهرب. لقد اعتادت عضلات رقبته على الحركة نحو اليسار. ما ينمّ عن شخصية متقلبة ميّالة إلى التهرّب، تفضل دائماً عدم الدخول في مواجهة ما لم تكن واثقة من أنها تستطيع الانسحاب في حال حدوث مشكلة. مع ذلك يبقى هذا الشخص أكثر مرونة وقابلية للحوار من شخص يدير رقبته إلى اليمين.

■ **العينان:** بعد أن يأخذ من وقت البائع ما يزيد على نصف ساعة، من دون أن يشتري شيئاً، **ينظر إليه بعينين واسعتين قائلاً: «شكراً جزيلاً»، ثم ينصرف.** هذه الطريقة في التأكيد على الشكر هي أفضل وسيلة للتهرب والانسحاب. ونلاحظ هنا أن حركة توسيع العينين، التي تدل عادة على الدهشة، قد اتخذت دلالة مغايرة نظراً للسياق الذي وردت فيه وما رافقها من كلام.

الاستقالة

نستقيل (من الحياة) حين تصبح رسالتنا بلا معنى أو غاية. وفي مثل هذه الحالة تضعف طاقتنا وتغدو الشجاعة في نظرنا جهداً عقيماً.

ليست اللامبالاة إلا مقدمة منطقية لفقدان الطاقة على المبادرة والمتابعة، وهكذا لا يعود محدِّثك يشعر بأنه معنيّ بحديثك. هذا لا يعني أنه محبط أو أنه يفتقد للحماس. وهذه الحالة يمكن أن تكون عابرة (مؤقتة) وناجمة عن إرهاق عصبي.

■ **وضعية الجلوس: تجلس صديقتك على كنبة أمامك، وتضع إحدى قدميها تحتها.**

يجلس المرء على قدمه حين لا يكون «ثابت القدم» في موقف ما، كما يُقال. هذه الوضعية نادرة الحدوث نسبياً في اجتماع رسمي، ولكنها تظهر أحياناً حين يمتد النقاش إلى ساعة متأخرة من السهرة. إنها وضعية الاستقالة والانسحاب في مختلف الظروف. أما إذا كان الأمر متعلقاً بصديقتك، فهذا يعني أن عليك التنبُّه لحدوث شيء من الوهن في علاقتكما العاطفية. على أي حال ليست هذه الوضعية سوى تحذير بسيط، لا أكثر.

يمسك رأسه بيديه، مسنداً مرفقيه إلى ركبتيه. إن وضعية الجسم المتراخي تشير إلى وزن الموضوع المطروح. وهذه الوضعية تشير إلى فقدان الحماس لأمر ما.

يحك ركبته اليمنى. يخبرك ضمناً بهذه الحركة أنه قد فقد الحماس في الحديث أو اللقاء.

يرخي ذراعيه خلف ظهر الكرسي. الذراعان هما أداة للتواصل الكلامي. ووضعية الاسترخاء هذه يمكن أن تخبرك بأن محاورك لم يعد يصغي إليك.

■ **الإبهام: تلاحظ أن محاورك أخذ يداعب ظفر إبهامه بطرف سبابة اليد ذاتها.**

إنها حركة نموذجية لدى بعض الأفراد الذين يترددون في اتخاذ القرار، لا بل يؤجلونه إلى ما لا نهاية. إنهم يحترفون التراجع والانسحاب.

الـــفـــشل

■ **القدّاحة: يعطيك قداحته لتشعل سيجارتك بنفسك.**

إنه يتخلى بسهولة عن ملكيته الخاصة. وهذه الحركة، الدالة ظاهرياً على الكرم، إنما تعكس في الحقيقة شعوراً قوياً بالفشل والإخفاق في الحياة. فهو يعتبر أنه لا يملك شيئاً خاصاً.

■ **المرفق: إسناد المرفق الأيسر إلى باطن الكف اليمنى** ينم عن خوف من الفشل يتجاوز حدود المنطق.

■ **الجمجمة: تلاحظ أن محدّثك يكثر من حكّ جمجمته (أو جلدة رأسه) أثناء الحديث.**

غالباً ما يقوم بهذه الحركة شخص يشعر بالخسارة، أو يجد نفسه في موقف يجعله يبدو فاشلاً. إنه يتوهم تورماً في رأسه، كما يتوهم ألماً ناجماً عن هذا التورم، فيحاول تهدئته بهذه الحركة.

■ **الفخذ:** يعتبر الفخذ الأيسر من المواضع الرمزية الدالة على الفشل. لذلك يُكثر الفاشلون من تحريك هذا الفخذ بحركة ترمز إلى طرد الخوف من الفشل. **فإذا رأيت محدّثك يضع فخذه الأيسر على فخذه الأيمن، حاشراً إحدى يديه بين الفخذين،** فهو بذلك يؤكد على تخوفه من الفشل. وهذه الحركة التقليدية نفسها تنم أيضاً عن وجود عقدة لدى هذا الشخص هي عقدة الخصاء (انظر الفصل التاسع).

■ **الأصابع: يُسند مرفقه إلى الطاولة، واضعاً إبهامه تحت الذقن، دافعاً سبابته إلى الصدغ.**

غالباً ما يقوم محدِّثك بهذه الحركة حين يتورط في النقاش ولا يجد سبيلاً للخروج منه. إنها أشبه ما تكون بحركة تصويب المسدس إلى الرأس (الانتحار).

تراه يعضعض أحد أصابعه، لا سيما طرف الخنصر وظفره.

إنها حركة قمعية تدل على إحساس بالفشل. غالباً ما نلاحظ هذه الحركة لدى المثقفين الذين يستبقون الواقع أو يتأخرون عنه، ولكنهم لا يواكبونه مطلقاً.

غالباً ما تراه يدسّ إبهامه بين الوسطى والسبابة، من اليد ذاتها.

تنمُّ هذه الحركة عن صعوبة في الاختيار. والإكثار منها قد يدل على تردّد مرضيّ. بالإضافة إلى ذلك، تدل هذه الحركة على شخص يشعر بالفشل الذريع... وقد سبق أن رأينا لها دلالة أخرى، وهي أن هذا الشخص يمكن أن يكون شديد الانشغال بانحرافاته الجنسية (راجع الفصل الثاني: الإغواء لدى الرجل).

■ **الأنف: إنه ينخر من أنفه أكثر مما يتمخّط.**

هذه الحركة تدل على أن الشخص يبقي سبب فشله في داخله، ما يؤدي إلى فشل مشاريعه. ولا ننسى أن عادة الشخير والنخير هذه تذكرنا بالطفل الذي يشعر بالحزن لعدم تلبية رغباته.

■ **أصابع القدم:** لأصابع القدم دور أساسي في المحافظة على توازن الجسم، بيد أنها لا تقوم بوظيفة مهمة على صعيد التعبير الحركي. مع ذلك ثمة وضعية لأصابع القدم بالغة الدلالة، نلاحظها لدى المرأة حين تخلع نعليها: في بعض الظروف نلاحظ أن المرأة تضم أصابع قدميها بقوة إلى الداخل. تنم هذه الحركة الخاصة عن إحساس شديد بالفشل والخيبة.

■ **وضعية الجلوس: من عادة الطلاب الفاشلين في المدرسة أن يسترخوا على المقعد بدلاً من الجلوس بشكل مستقيم.**

إنها إحدى الوضعيات الكثيرة الدالة على الانهزام أمام الخصم أو أمام صعوبات الحياة.

■ **وضعية الوقوف: تلاحظ أن محدّثك يميل إلى إمساك ساعده الأيمن بيده اليسرى.**

إذا تكررت هذه الحركة بكثرة فهي علامة على إحساس بالفشل.

نفاد الصبر

كم تستغرق من الوقت لتدخين سيجارتك بالكامل؟

هل أثار اهتمامك هذا السؤال؟ حاول إذن أن تختبر نفسك. واعلم أن الأشخاص غير الصبورين يستهلكون السيجارة الواحدة في أقل من ثلاث دقائق. من أي نوع من عديمي الصبر وجدت نفسك بعد التجربة؟...

تمثّل بعض الأماكن العامة حقلاً مثالياً لملاحظة حركات الأشخاص الذين يُطلب منهم الانتظار والصبر. من ذلك مكاتب البريد، صناديق المحاسبة في الحانات والمقاهي، أو صناديق الدفع في البنوك. إن مجرد الوقوف بهدوء وانتظام في انتظار الدور يمثل اختباراً للذات شديد الصعوبة. هل خطر في بالك أن تقارن مساحة القدم الصغيرة التي تحمل كل ثقل الجسم بحجم الجسم ككل؟ ثمة وضعيات مختلفة لتوازن الجسم أثناء الوقوف، ولكنها أقل بكثير من وضعيات الجلوس لأننا من ناحية أولى نجلس أكثر مما نقف، ولأن نوعية معظم الأعمال العصرية تفرض علينا من ناحية أخرى أن نكون جالسين لا واقفين، علماً أن الوقوف أصبح يشكل جهداً رياضياً بالنسبة للإنسان المعاصر.

■ **تناول الشراب: إن أسلوبك في تناول كأس من العصير أو فنجان قهوة** يدل على طريقتك في التعامل مع الوقت في الحياة. لا توجد قاعدة عامة للتصنيف في هذا المجال، وإنما يتعلق الأمر بالملاحظة.

على أي حال، فإن الشخص الذي يشرب كأس العصير دفعة واحدة هو شخص يستعجل جداً في الوصول إلى هدفه، ولا يأخذ الوقت الكافي لبلوغه. إنه أرنب الحكاية المشهورة (الأرنب والسلحفاة) الذي قطع مسافة السباق ببضع قفزات، مغتراً بقوته ورشاقته، فوصل متأخراً من دون أن يتنبّه إلى أن وقت الانطلاق هو الأهم في أي سباق. أما الذي يأخذ كامل وقته في تذوق كأس العصير فهو شخص يقدّر المسافة قبل أن يقطعها. هذا التفسير لا ينطبق بطبيعة الحال على شخص يشعر بالعطش والحر الشديدين فيتناول شرابه بجرعات كبيرة. هذا وينبغي القول إن المقابر مليئة بأشخاص كانوا متعجلين في إنهاء رحلة الحياة.

■ **العرقوب (الكاحل): عرقوب قدمك اليمنى يمسك (يحجز) عرقوب اليسرى**، علماً أن القدم اليسرى هي دوماً القدم التي تنطلق بها للرحيل. أنت تعبر، بهذه الوضعية، عن نفاد صبرك.

المشية: **يخيَّل إليك أن صديقك سيقع على وجهه أثناء السير.**

تدل هذه المشية، التي ينحني فيها الجسم إلى الأمام، على شخص يستعجل دوماً، ويضيِّع الفرص بسبب عدم الصبر.

■ **الأسنان: يدقدق على أسنانه الأمامية بطرف ظفر السبابة.**

إنها حركة منفّرة، تماماً مثل حركة النقر على الطاولة تعبيراً عن نفاد الصبر. حين يبدأ محدثك بالنقر على أسنانه فهذا يعني أنه لم يعد يصغي إليك. لقد قطع الاتصال لحظة بدأ الاهتمام بأسنانه.

■ **الأصابع: لا يكف محدِّثك عن الدقدقة بأصابعه على الطاولة.**

إنها حركة تدل على أنه يستعجل الوصول إلى نتيجة. حتى إن

مجرد طقطقة الأصابع علامة واضحة على عدم الرضا ونفاد الصبر، أو على اليأس من أمر معين.

■ **الأنف: يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويأخذ في نكش منخريه بواسطة سبابته.**

إنه يعبر بذلك عن احتقاره للياقات الاجتماعية. هذه العادة الحركية تنم غالباً عن افتقار الشخص إلى المثابرة والصبر، ما يجعله يضيّع كثيراً من الفرص.

■ **وضعيّة الوقوف: تراه يقف وينطنط على الكعبين.**

إنها وضعية موروثة من سن الطفولة، وتعبر عن نفاد الصبر. ولكنها أيضاً علامة على الغيظ الشديد، غالباً ما نلاحظها لدى الرئيس الفرنسي جاك شيراك حين يواجه معارضة قوية.

■ **التلفون: غالباً ما يفضل الحديث على التلفون واقفاً. أو يضع السماعة على أذنه ويحرف الطرف الآخر عن فمه بزاوية 45 درجة.**

أو تراه أحياناً يثبت السماعة على أذنه ويأخذ في ذَرْع الغرفة جيئة وذهاباً.

إنه يهتم بالتواصل مع معارفه لكنه لا يستثمر علاقاته بهم.

التردُّد

أن تجد نفسك على الدوام مضطراً للاختيار بين جميع الأمور، مهما كانت خطيرة أو تافهة، يمكن أن يجعلك جباناً مثل أرنب، فلا تجد سوى التردد وسيلة مثالية للدفاع عن نفسك أمام المجتمع المتطلّب الذي يتمنّى لك الكثير. يمكن أن تلاحظ مثل هذا التردد أمام العروض المغرية التي يدعوك البائع إلى استغلالها حالاً ومن دون تردد، الأمر الذي يزيد في ميلك إلى التريّث قبل القيام بأي خطوة.

مسألة الاختيار هي في النهاية مسألة صراع بين التفكير (التريث) والعمل (الإقدام). هذه المسألة تواجهك يومياً، فلا تجد حلاً لها سوى الجمود. ولكن الجانب السلبي من الجمود هو التردّد.

■ **سلسلة الرقبة: تلاحظ أن صديقتك تتلاعب باستمرار بالجوهرة المعلقة في سلسلة الرقبة.**

هذا يدل على أنها مترددة في أمرك. إنها مترددة بالفعل حتى لو بدت بحاجة إلى حنانك.

■ **الفم: يُسند محدِّثك مرفقه إلى الطاولة، واضعاً ظاهر أصابعه على فمه بحيث يتجه باطن الكف إلى الخارج.**

بإمكانك أن تلاحظ هذه الحركة في سياق مختلف: طفل يتوقًى صفعة! إنها وضعية التردد من قبل شخص يجد صعوبة في الاختيار. الحيرة هي المعنى الأدقّ لهذه الحركة وغالباً ما نلاحظها لدى سائق يجد نفسه وسط زحمة سير خانقة فيحتار في كيفية التصرف!.

■ **المرفق**: يرمز المرفقان إلى قوة الجمود. والشعور بألم غير اعتيادي، شاذ، في أحد المرفقين يمكن أن يعبر عن حالة من الرفض أو عدم القدرة على اتخاذ قرار. **إن إسناد المرفقين إلى الطاولة**، وهو وضعية شائعة جداً، يرجِّح التردد على الفعل والمبادرة.

■ **الكتفان: الذي يرفع غالباً كتفيه إلى الأعلى إنما يؤكد على حيرة** وعجز عن اتخاذ أي قرار. إنها حركة تدل على حيرة وليس على عدم اكتراث. وقد تكون هذه الحركة خفيَّة أحياناً، تصعب ملاحظتها. غير أنها في مطلق الأحوال تقوم بمهمة التقليل من أهمية حدث، أو التخفيف من المرارة الناجمة عن خيبة الأمل.

■ **منديل الرقبة (فولارد): تلاحظ أن الفتاة الجميلة التي تأسر قلبك تعقد المنديل حول رقبتها.**

هذه الطريقة في عقد المنديل تدلك على أنها ـ للأسف ـ لم تحسم بعد خيارها نهائياً في خصوص العلاقة.

■ **الحكّ: يحكُّ وجهه بسبابته اليمنى.** إنه تعبير عن التردد في اتخاذ القرار. **أما حين يحك أنفه،** فهذا يعني أنه بدأ يتردّد.

يرمز الأنف إلى المهارة وحسن التصرف، كما يرمز بالضرورة إلى الفطنة. فعندما تحك أنفك إنما تعبِّر مبدئياً عن حيرتك وارتباكك، كما لو أن فطنتك قد خانتك. على أي حال فإن حركة حك الأنف هي غالباً رد فعل متوتّر على وضع محيِّر، وليست كما يزعم بعض الباحثين مؤشراً إلى الكذب. يبدو أن شخصية بينوكيو **Pinocchio** ما زال تأثيرها مستمراً على البعض!.

حين تلاحظ **أن زميلك يحك طرف أنفه بسبابته،** قبل أن يجيبك عن سؤال، فهذا يعني أنه متردّد في الإجابة.

فإذا رأيت محدِّثك لا يكف عن حك رأسه، بيده اليمنى أو اليسرى، أثناء الحوار، فهذا يعني أنه لم يتوصل إلى قرار بشأن موضوع الحديث. هنا عليك أن تخفّف من إلحاحك! غالباً ما يحك الشخص رأسه للتخفيف من حِكّة متوهمة. في مطلق الأحوال تنم دغدغة الرأس باليد عن إحساس بالحيرة.

■ **الذقن: هل حدث أن كنت في مواجهة شخص يسند ذقنه إلى قبضة يده اليمنى؟.**

ترمز قبضة اليد إلى لحية الأستاذ. وتدل هذه الحركة بوجه عام على أن هذا الشخص سوف يدور حول الموضوع، حين تطلب منه الدخول في صلب الموضوع. إنه شخص متردد ومرتبك، وغاية ما يصبو إليه في الحياة أن يتخذ أقل قدر ممكن من القرارات.

■ **القدم: تلاحظ أن محدِّثك، الجالس أمامك، يرفع قدميه إلى القضيب الذي في أسفل الكرسي.**

إنها وضعية موروثة من مرحلة الطفولة. من المحتمل أن يكون كلامك قد اتخذ طابعاً تربوياً إرشادياً، فقمت بدور الأستاذ، وقام صاحبك بدور التلميذ، ما أثر على جو اللقاء وسبب هذه الحركة الخاصة. ومثل هذه الوضعية تشير إلى أنه ثمة شعوران يتجاذبان صاحبك، هما التردد والقلق.

■ **الضحكة: تلاحظ أن صديقتك تضحك كثيراً أثناء الحديث، مخفية فمها خلف يدها.**

تنم هذه الحركة عن الضيق وعن مزاج متردد. فإذا كنت في صدد مشروع غرامي مع هذه المرأة فاعلم أنك لن تتقدم كثيراً في اتجاه مشروعك.

عدم الـــحضور

أصبح الحضور سلعة نادرة في هذه الأيام. فالوقت يضغط علينا، والضغط النفسي يلاحقنا أينما كنّا.

يظهر هذا الأمر بصورة كاريكاتورية مضحكة لدى السياسيين حين يريدون كسب إخلاص ناخبيهم المحتملين، فيستقبلونهم ويستمعون إلى مطالبهم. ولكن أي تواصل وأي استماع؟! إنهم يستمعون بأذن شاردة، وينظرون بعين زائغة، ولا يصدقون كيف يتخلصون من شخص للانتقال إلى الشخص الآخر. إنهم يهتمون بالعدد ولا تعنيهم النوعية. وهذا لعمري خطأ فادح! ذلك أن نجاح أي عملية انتخابية إنما يتوقف على درجة التقارب بين الناخب والمنتخَب، وعلى نوعية التواصل الذي يقيمه المرشح مع ناخبيه.

قبل عدة سنوات كنت في زيارة أحد التجار، وإذ بالسيد إدوار بالادور يدخل المحل بصحبة زمرة من المرافقين والحرس. لقد جاء في زيارة انتخابية واستمع بلا مبالاة إلى احتجاجات التاجر العنيفة.

استمرت الزيارة أقل من دقيقة واحدة، غادر بعدها السيد بالادور المحل مودعاً التاجر. أما التاجر فقد نعته بصفة غير لائقة حين رآه يبتعد، وقد شعر بالإهانة لأن بالادور صافحه بيد رخوة ومنحه إحساساً بأنه غير موجود.

■ **الخاتم: إذا رأيت امرأة تضع ثلاثة خواتم (اثنان في البنصر والسبابة من اليد اليسرى، والثالث في السبابة اليمنى) فهي غالباً ما تكون** من النساء اللواتي يرفضن الزواج، أو مطلقة وغير مستعدة للدخول في علاقة عاطفية أخرى. وكأنها تقول لك عبر خواتمها الثلاثة: «أنا لن أغرم يوماً إلا بشخص يشبه والدي».

■ **الأصابع:** البنصر هو أقل الأصابع قدرة على التعبير منفرداً. ففي معظم الحركات نجده مرافقاً لإصبع آخر من اليد. مع ذلك قد يلعب أحياناً دوراً أساسياً في التعبير، **كأن نرى شخصاً يستند إلى الطاولة، ببنصريه، طاوياً الأصابع الأخرى إلى الداخل**. إنها وضعية نادرة، ولكنها تستحق الملاحظة. فنحن هنا أمام شخص غير حاضر للتواصل مع الآخرين. فعليك أن تتعامل معه بحذر، لأنك سرعان ما تكتشف تنافر الطباع فيما بينكما.

■ **الساقان: تلاحظ أن محدثك، الجالس أمامك، يضع إحدى ساقيه على الأخرى، فيما قدمه المستندة إلى الأرض تتراجع إلى الخلف تحت الكرسي**. إنه بهذه الوضعية يعبر عن أنه غير حاضر للتواصل معك، و/أو أنه راغب في قطع الحديث.

انعدام الشعور بالمسؤولية

يتكاثر الأشخاص عديمو المسؤولية تكاثر الفطر في المجتمع، حيث لا يكف المواطنون عن مطالبة الدولة بأخذ هؤلاء على عاتقها. ليست الحركات الدالة على انعدام الشعور بالمسؤولية كثيرة، بل يمكن

القول إنها تتلخص في حركة واحدة تعبر عن هذا الميل غير المدني، الذي يسمح لصاحبه بأن يلعب أدوار القرود الثلاثة: ذلك الذي لم يرَ شيئاً، والثاني الذي لم يسمع شيئاً، والثالث الذي ليس لديه ما يقوله.

يحك الشخص بلطف حاجبه بواسطة السبابة. . . .

يعبر الحاجبان، بشكل رئيسي، عن الدهشة حين يرتفعان، أو عن الشك والارتياب حين ينخفضان، كما يستخدمان للتأنيب مع تحريك الوجه يميناً ويساراً. والحال كذلك فإن حكهما بالإصبع أو برأس الظفر إنما يعبر عن موقف ارتدادي يريد التنصل من المسؤولية. هذه الحركة تقول لك بصريح العبارة: «لا أشعر بأنني معنيٌّ بحديثك!».

الـــخـــجل

يرى علماء النفس أن مصدر الخجل حالة من الغضب العميق الموجه نحو الذات. ومما لا شك فيه أن أشهر الأعراض المعبرة عن الخجل هو تورُّد وجنتي المرأة الخجولة. لذلك من الشائع اللجوء إلى توريد الوجنتين اصطناعياً لدى النساء، لما لهذا اللون من دلالة أنثوية مرتبطة بسنّ المراهقة. هذه الدلالة (الخجل) تأخذ معنى آخر حين تضع المرأة البودرة الزهرية على وجنتيها في إطار علاقات العمل. هنا ينمّ توريد الوجنتين عن شخصية طموحة تريد الترقي في درجات الوظيفة أو المهنة!.

هل ثمة علاقة بين الخجل والرغبة في الترقي المهني؟ نعم، بالتأكيد! فالشخص الخجول يشعر بحاجة إلى تجاوز هذا العائق (الخجل) لإثبات وجوده في المجتمع. وهل ثمة وسيلة لإثبات الذات أفضل من الترقي والنجاح في المجال المهني؟.

■ **الحذاء: إن تآكل كعبي الحذاء من الجهة الداخلية** ينم عن شخصية شديدة الخجل، أو يدل على شخص منعزل عن المجتمع.

■ **الساقان: يقف أمامك عاكساً وضعية قدميه على الأرض (واضعاً قدماً مكان الأخرى)، بحيث يضطر أحياناً للاستناد إلى حائط أو درابزين كي يحافظ على توازنه.**

إنها علامة على وجود خجل أساسي في شخصيته. فهو شخص شديد الخجل في العمق، ولكنه يتظاهر بأنه على سجيّته في المجتمع.

■ **النظارتان: يضع نظارتين بعدستين واسعتين وإطار سميك.**

هذا الشكل من النظارات يستخدمه عادة أشخاص خجولون يمثل خجلهم العائق الوحيد أمام ذكائهم أو موهبتهم. لذلك نلاحظ أن أمثال هؤلاء الأشخاص سرعان ما يستخدمون نظارة بلا إطار حول الزجاجة، أو يستبدلون النظارة بعدسات لاصقة، بمجرد نجاحهم في عملهم وتخلّصهم من الخجل.

■ **وضعية الجلوس: يجلس محدِّثك بساقين متقاطعتين على شكل (X).**

غالباً ما يتخذ الأشخاص الخجولون مثل هذه الوضعية الطريفة. إنها وضعية الانسحاب.

■ **الإبهام: يشبك أصابع يديه ويخفي داخلهما إبهاميه.**

إنها حركة خاصة بالمراهقين حين يتضايقون من نظرات الآخرين. بعض الخجولين من الكبار يقومون بهذه الحركة حين يجدون أنفسهم في موقف لا خلاص منه، أو في وضع يدفعهم إلى التصرف بطفولية.

■ **الصوفرة:** تعتبر الصوفرة، بوجه عام، علامة على الخجل ودليلاً على حاجة إلى إثبات الوجود حين يشعر الشخص بأنه مهمل من المحيطين به. فالذي يصوفر غالباً ما يكون شخصاً يجد صعوبة في الاندماج الاجتماعي ويعاني من عزلة مع أنه يسعى بشكل متناقض لحماية عزلته من أي اختراق بلجوئه إلى الصفير في كل الأوقات.

الفصـــل الخامـــس

حركات التعبير
عن المشاعر الإيجابية الصادقة

الـــصـــداقة

ألا تلاحظون أن الصداقة رأس مال كبير في هذا الزمن الذي أصبح فيه التناحر سائداً؟ يلقي دزموند موريس الضوء التالي على مفهوم الصداقة، فيقول: «إذا صادف أن عانقك شمبانزي بحرارة سوف تشعر بقوة الصداقة التي يعبر عنها من خلال قبلة شديدة يطبعها على عنقك. هذه القبلة بالنسبة للشمبانزي هي عربون تحية وصداقة ولا تحمل أي مضمون جنسي».

فيما عدا التربيت الخفيف على الظهر، ليست الحركات الدالة على الصداقة كثيرة. علماً أن التربيت قد لا يدل دائماً على الود والصداقة (انظر: موضوع التطيّر في الفصل الثامن). على أي حال لست في حاجة إلى أن تكون إخصائياً في تحليل الحركات كي تكتشف الحركات الدالة على الود والتعاطف بين شخصين.

■ **غمزة العين: تعتبر الغمزة بالعين اليسرى** أكثر تعبيراً عن العاطفة والرعاية الأبوية من الغمزة بالعين اليمنى التي تحمل دلالة إغوائية. والغمزة بالعين اليسرى تدل على شخص وفيّ لصداقاته ومخلص في

عمله. وهي كذلك أكثر ألفة من الغمزة بالعين اليمنى وأكثر احتراماً لقواعد السلوك الاجتماعي.

الحب

الذين يسخرون من الحب هم أشخاص تعوزهم القدرة على فهم القواعد العاطفية.

الحب ديانة ترتّل صلواتها بلغة المشاعر، وهو قادر على التعبير عن نفسه بجميع حركات الجسم في لحظات الوقوع في الحب من النظرة الأولى. في هذه اللحظات تلتمع نظرات العاشقين، تبحث يد كل منهما عن يد الآخر، ينجذبان إلى بعضهما، ويدور كل منهما في فلك الآخر. ذلك أن الحب يولّد حالة من التناغم الحركي التام بين شخصين، بحيث يغدو كل منهما مرآة للآخر، وتغدو حركات كل منهما مكمّلة لحركات الآخر. وفي هذه الحالة يمكن التعبير عن المشاعر من دون استخدام أي كلمة.

تمثل بعض الحركات إعلاناً صريحاً عن الحب. بعضها الآخر يعبر عن الرغبة دون شرح أو تفسير، ومن دون ابتذال بطبيعة الحال. والمدهش في الأمر أن هذه الحركات على درجة عالية من الشفافية، تعبر عن نفسها بلا مواربة، فيلتقط الطرف الآخر مغزاها دون أي جهد. كذلك هناك مستويات متفاوتة من الحركات تترجم مشاعر مختلفة وفقاً لحاجة القضية منها.

إننا جميعاً نسعى وراء الحب الحقيقيّ والسعادة المشتركة، من دون أن نعرف بوضوح ماذا يعني الحب. لكي يتمكن أي شخص من الحب ينبغي أن يكون شاهداً على علاقة حب حقيقية في طفولته بين أبويه. والواقع أن الانفصال بين الزوجين بات القاعدة في هذه الأيام، بينما يمثل الإخلاص للعلاقة استثناء. فكيف يمكن، والحال كذلك،

أن نبقى متشبّثين بوهم الحب الحقيقي، إلا من خلال الانسجام الجنسي؟ ذلك أنه خارج هذا الإطار لا يمكننا الحصول على التوازن العاطفي!.

هل استطاع الرجل والمرأة، على مر الدهور، أن يتفاهما؟ الواقع أن كلاً منهما ظل يعيش سجين خصوصياته الفيزيولوجية والنفسانية، وبالتالي لم يتشاركا إلا الحياة الحميمة من دون أن يفهم أي منهما الطريقة التي ينبغي أن يتصرّف بها مع الآخر والطريقة التي يفكّر بها الآخر. وليس من شأن الكتب الصادرة حديثاً حول هذا الموضوع أن تغيّر شيئاً كثيراً من واقع الحال.

هل كفَّت النساء عن احترام عالم الرجال والمشاعر الذكورية التي تحرك هذا العالم؟ إنها في الواقع تنتقد الرجال، ولكنها في الوقت نفسه تضاعف من وسائلها لجذبهم وإغوائهم! هذا السلوك المتناقض في نظر الرجال يبدو، في نظر المرأة الباحثة عن الحب، سلوكاً طبيعياً: «إنها تهرب منك إذا أعجبتها، وأنت تتبعها إذا هربت منك!». هذا هو الأسلوب العملي في الإغواء، الذي يبدو شاذاً في نظر البعض وطبيعياً في نظر آخرين. ولكن من قال إن الرجل والمرأة خلقا ليتفاهما؟ الحقيقة أن الاختلاف في طبيعة ما يشعر به الرجل والمرأة هو أقل بكثير من الاختلاف بين المعنى الظاهر لمشاعرهما وبين طريقة كل منهما في التعبير عن مشاعره، فضلاً عن المعاني الخفية وراء تعبير كل منهما. هذا ما ينبغي أن يستوقفنا في النهاية في التمييز المفروض على عواطفنا من اختلافاتنا التي تجعلنا نتكامل. ولا أظن، في نهاية الأمر، أن أحداً يستاء من هذا الاختلاف؟.

يرمز البنصر الأيسر إلى الانفعالات، والارتباط العاطفي، كما يعبر عن الحاجة إلى الاتحاد بالشخص المحبوب. لذلك تمّ اختياره لوضع خاتم الزواج، فإذا رأيت شخصاً عازباً، رجلاً أو امرأة، يضع

خاتماً (ليس خاتم زواج) في هذا الإصبع فهو بذلك يعبر عن حاجة ملحّة إلى العاطفة وهذه الحاجة طبيعية تماماً لدى العازبين. وتصبح هذه الإشارة أشد دلالة عندما **يضع الشخص خاتمين: واحد في البنصر، وخاتم في إصبع آخر.**

في المقابل عليك الاحتراس من شخص **يضع خاتمين في البنصر الأيسر.** فهذا يدل على شخص متسلّط يسعى إلى إلغاء شخصية شريكه.

ونلاحظ في هذا المجال أن بعض **النساء الأرامل يضعن أحياناً خاتمين في البنصر الأيسر،** وفاءً لذكرى الزوج المتوفّى، أو ربما استعداداً للانقضاض على البديل بكامل العدّة المتوفرة! ثمة ملاحظة أخرى مهمة، وهي **سهولة انكسار المفصل الثاني في البنصر الأيسر** لدى الشخص الذي يعاني من هشاشة أو عدم استقرار على الصعيد العاطفي.

في سياق بحث أجريته حول المعنى الرمزي لموقع الخاتم في اليد، تبيّن لي سريعاً أن هذه الخواتم تترجم الحالة الشعورية العاطفية أو الجنسية لدى الشخص، سواء كانت حالة دائمة أو عرضية. فهي، أي هذه الخواتم، بمثابة مكتب استعلامات عاطفي يزود الجميع بما يطلبونه من معلومات حول الحالة العاطفية للشخص. فالواقع أننا لا نضع خاتماً أو أكثر لنخفي تشوهاً بسيطاً في أحد أصابعنا، أو لستر مساحة صغيرة جداً من الجلد ولا نفعل ذلك بهدف إبراز جمال الأيدي، كما يفكر البعض. إنني على يقين من أن طريقة وضع الخواتم تحمل رسالة بالغة الدلالة. وهذه الرسالة تختلف تبعاً للإصبع الذي يحمل الخاتم.

■ **الخاتم: إذا رأيت المرأة تضع خاتماً في البنصر الأيسر وآخر في البنصر الأيمن،** فهذه إشارة قوية على استعدادها للدخول في علاقة

عاطفية، حتى لو بدا لك أن قلبها مشغول بشخص آخر. فلا تخدعنك بعض المظاهر. فهي بذلك تعطيك إشارة بأنها امرأة قوية الإرادة، أي تمتلك الشجاعة والقدرة على مواجهة التقلّبات العاطفية. من المحتمل أيضاً أن تعبر هذه الإشارة عن إرادتها في الاتحاد مع زوج المستقبل الذي تبحث عنه. على أي حال لن يكون من السهل إغواؤها، لأنها رومنطيقية من الطراز الرفيع. فإذا كان قلبها مشغولاً فعلاً بشخص آخر، فإنها لن تقفل الباب تماماً طالما أنها تضع خاتماً في البنصر الأيسر وآخر في الأيمن.

إذا وقعت في غرامها، فاعلم أن حبها للخدمات المجانية سوف يحملك على اللحاق بها إلى أماكن غير متوقعة لمساعدة من هم بحاجة إلى مساعدة.

وهذه بعض ميزاتها التي ينبغي أن تعرفها إن اخترت السير على طريقها: إنها امرأة صادقة، عاطفية، منغلقة على ذاتها، ولكنها اجتماعية أيضاً، وأحياناً تكون طريفة جداً.

الصدق

كل الحركات صادقة لأنّها تعبِّر عن المشاعر بطريقة عفوية، دون تحفظ أو مبالغة، بينما يحاول الكلام إضفاء بعض الحلاوة الاصطناعية على هذه المشاعر. فمن قبلة عفوية رنّانة، إلى مصافحة ودودة وصادقة، إلى نظرة صريحة، إلى حركات بسيطة معبرة عن المودة، إلى البراهين العملية عن الأمانة والإخلاص، والكرم دون تبجّح، إلى المروءة دون تشاوف، إلى الجرأة في التعبير عن الرأي والعقيدة دون ادعاء. . . كل ذلك يعبر عن الصدق، وهو قد بات بضاعة نادرة في مجتمعات يسودها الرياء والعدوانية وانعدام الإحساس بالأمان.

■ **اليد: يبسط كفيه أثناء الحديث وينظر إليها، وكأنه مسلم يبتهل إلى الله في صلاته.**

إنه يفرغ ما في قلبه على لسانه. وهذه الحركة ترمز إلى صراحة مطلقة، تجعل محدثك كتاباً مفتوحاً تقرأه بلا صعوبة. ومعلوم أن قسماً كبيراً من مكونات الإنسان الوراثية، الجسدية والنفسانية، يرتسم في خطوط راحة اليد، لمن يحسن القراءة على هذا الصعيد.

إن بسط الكفين أثناء الحديث يدل على أن هذا الشخص يتحدث بصراحة وليس لديه ما يخفيه.

■ **الضحكة: ترفع رأسها موجهة نظرها إلى السقف وهي تطلق ضحكة مدوية.**

الضحكة الصادقة المدوية تتجه عادة إلى السماء وليس إلى الأسفل.

الكفاح في الحياة

غالباً ما تظهر آثار الضغوط والتشنجات المؤلمة في رَبْلة الساقين. والتركيب العصبي ـ العضلي لربلة الساق يتطور لدى الشخص تبعاً لمراحل حياته ومستوى نضاله في مواجهة التحديات والمصاعب. تضمر ربلة الساق مع التقدم في السن في حال الانهزام أمام تحديات ومصاعب الحياة، وتستمر في تجديد بنيتها العصبية والعضلية حتى سن متقدمة إذا واصل الشخص حيويته واستمر متحكماً بمجريات حياته.

■ **الشعر: وجود فرق الشعر إلى اليمين لدى الفتاة** ينم عن طبع أشبه بطبع الرجال وعن شجاعة في الحياة. إنها ترفض مظهر المرأة الفاتنة الذي تعرضه ممثلات هوليوود. فهي مكافحة في حياتها، تريد أن تكون مروّضة أفاعي لا فاتنة رجال.

■ **اليد:** من شأن **حركة القبضة المشدودة** أن توقظ الروح النضالية قبل المواجهة. وتعبيراً عن القوة والروح الهجومية والعنف نلاحظ أن

الرجل يشد قبضة يده عندما تعاكسه الأقدار، أو عندما يريد أن يشحذ عزيمته للمواجهة.

■ **الرأس: استدارة الرأس نحو اليمين، من دون تحويل النظر عن الاتجاه الأول**، تنم عن شخصية اقتحامية، أي كفاحية بالتعريف. إنها حركة تدل على أن هذا الشخص مستعد للاستماتة دفاعاً عن وجهة نظره.

التـــواطؤ

يعتبر التواطؤ الحقيقي، في المعنى الإيجابي الودي، من أصعب العلاقات التي يمكن نسجها مع الآخرين. إنه موقف حركي، يتم بالإشارة، أكثر مما هو موقف كلامي. الواقع أن التوصُّل إلى درجة عالية من التواطؤ بين صديقين إنما يتطلب كثيراً من الوقت وكثيراً من التسامح.

■ **الشعر: يشعّث شعر زميله.**

نشعّث شعر طفل بيدنا للتعبير عن المحبة والتودّد حياله. وهذه الحركة نفسها بين الكبار إنما تدل على درجة عالية من الصداقة والتواطؤ تربط بين شخصين.

■ **الحقيبة: إذا كنت تعلقين حقيبتك في كتفك الأيسر...**

يرتبط الكتف الأيسر بالقسم الأيمن من الدماغ. وهذه الطريقة في حمل الشنطة تنم عن شخصية شديدة العناية بالجوانب الإبداعية، مندمجة في حياتها العاطفية والعائلية، وأكثر اهتماماً بارتباطاتها العائلية منها بارتباطاتها المهنية. وإذا قلنا إن **المرأة التي تعلق حقيبتها على كتفها الأيمن هي «بنت أبيها»**، فإن **التي تعلقها على الأيسر «هي بنت أمها»**. إنها تتماهى مع صورة والدتها وتحذو حذوها لا شعورياً في مجمل سلوكها. لذلك يمكن القول إن تعليق الحقيبة على الكتف الأيسر ينم

عن امرأة جيدة الإصغاء، اجتماعية، عارفة بنفسيات الآخرين، لطيفة المعشر، وجاهزة للمساعدة. إنها امرأة مخلوقة للحب أو الصداقة. وهي بالإجمال شريك ممتاز يمكن الانسجام والتفاهم معها بالإشارة.

■ **العيون: يغمزك محدثك بطرف عينه كما لو أنه يوافقك على رأيك أو موقفك.**

هذا يعني أنه شديد الاهتمام بإرضائك، ويسعى للتواطؤ معك. فغمزة العين تعبّر بذاتها عن نوع من الشراكة في أمر.

إنها حركة مألوفة من السهل فهم معناها. فهي تعني بوجه عام أننا متفاهمان ومتواطئان، وبإمكان هذه الحركة أن تقيم رابطة بين اثنين، بصرف النظر عن مدة هذه الرابطة. هذه الحركة غير معتادة لدى الجميع. غير أنها تنطوي على قدر من الجرأة قد تكون مستساغة بين المعارف والأصدقاء، ولكنها قد تعرضنا لسوء الفهم إذا وجّهت إلى أشخاص غرباء. أياً ما كان الأمر فإن هذه الحركة العفوية تستطيع أن تقيس درجة التواطؤ بين شخصين.

لإطلاق غمزة تواطؤ يمكن استخدام أي من العينين دونما تمييز، وذلك وقف على مرونة عضل هذه العين أو تلك. غير أن اختيار إحداهما دون الأخرى لا يخلو من مغزى خاص. فعادة الغمز بالعين اليسرى تنم عن شخص متعلق بوالدته على الصعيد العاطفي متماهٍ معها، فيما تنم عادة الغمز بالعين اليمنى عن شخص متعلق بوالده، كما تدل على شخص يقدّر العواقب أكثر من كونه منسجم مع الآخر إلى حدّ التواطؤ.

منح الوقت للآخر

تعبر الحركات العفوية عن حالتي الانفتاح أو الانكماش بطرق مختلفة. على سبيل المثال، فإن الشخص اليميني (أو العكس إذا كان

أعسر) الذي **يضع ساقه اليسرى فوق اليمنى أثناء تبادل الحديث، أو أثناء لقاء عاطفي**، إنما يعبِّر بذلك عن عدم استعداده للانفتاح على الآخر. إن لغة السيقان فصيحة جداً في التعبير عن حالتي الانفتاح أو الانغلاق على الصعيدين الاجتماعي أو العاطفي. غير أن السيقان ليست وحدها الأعضاء التي تعبر عفوياً عن الاستلطاف أو النفور، كما سنلاحظ في الأمثلة التالية.

■ **اليد: يُسند محدِّثك مرفقيه إلى الطاولة، ويضع كفه اليسرى فوق قبضة يده اليمنى.**

إنها حركة شديدة الوضوح. فهو يعبر عن استعداده ليمنحك جزءاً من وقته.

■ **الذقن: يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويضع ذقنه في راحته اليسرى أو اليمنى، طاوياً أصابعه.**

وضعية شائعة، تنم دائماً عن انفتاح على الآخر والاستعداد لمنحه بعض الوقت.

عندما **تُسند ذقنك إلى الإبهام، واضعاً السبابة والوسطى على الخدّ، طاوياً الخنصر والبنصر أمام الفم**، فأنت بذلك تعبر عن استعداد مضاعف لمنح الوقت للآخر والتواصل معه.

هذه الوضعية شائعة جداً يتخذها كل منَّا حين يريد التفكير بإمعان في موضوع معين.

وضع السبابة والوسطى على الخد، متجهتين إلى الأعلى، يدل على التركيز الذهني والرغبة في تنظيم الإفكار.

■ **التلفون: الذي يميل برأسه إلى اليسار أثناء المكالمة الهاتفية** هو شخص اجتماعي يتفهم الآخرين نفسياً وإنسانياً. فالجانب الأيسر من الجسم هو الجانب الأنثوي لدى أي شخص. فإذا كان محدثك ينتمي

إلى هذه الفئة، فاعلم أنه مستعد لمنحك وقته، أو يحاول أن يفعل ذلك.

بطبيعة الحال يمكن أن يتخذ أي شخص هذه الوضعية أثناء مهاتفته صديقاً أو حبيباً. وهذا لا يعني بالضرورة أنه شخص منفتح ومتعاطف مع الآخرين بوجه عام. لذلك ينبغي أن نعرف، بطريقة أو بأخرى، ما إذا كان من عادته أن يحني رأسه إلى اليسار حين يهاتف أياً كان. فإذا ثبت لنا ذلك أمكننا القول إنه شخص تغلّب عواطفه ومشاعره الإنسانية على عقله. والأشخاص الذين يميلون برأسهم إلى اليسار أثناء المكالمات الهاتفية هم عادة أكثر بشاشة وترحاباً من أولئك الذين يميلون برأسهم إلى اليمين.

الـــفـعـــالـــيـــة

تنبع الفعالية والبراغماتية من مصدر واحد، يغذي فيهما سلوكاً مهنياً احترافياً.

■ **الشَّعر: إذا كان من عادتك أن تتركي خصلة شعرك الأمامية تنسدل على وجهك بحيث تغطي عينك اليسرى، بينما تدفعين شعرك في الجانب الآخر خلف أذنك اليمنى،** فأنتِ من الأشخاص الذين يواجهون الأزمات والمواقف الصعبة بطريقة واقعية وعملية. بإمكانك الاستفادة من هذا المظهر الإيجابي أثناء مقابلة للحصول على وظيفة.

■ **اليد: يحتضن قبضة يده اليسرى بكفه اليمنى، على شكل دائرة مقفلة.**

إنه شخص فعّال، واقعي وعملي، يتصرف بطريقة محترفة في مواجهة ظروف صعبة. وهو أيضاً أقل عفوية من الشخص الذي يحتضن القبضة اليمنى بالكف اليسرى، وهو بالتالي أكثر استعداداً للنقد والتحليل. لذلك من الصعب إقناعه.

الـــحـــمـــاسة

يعتبر التصفيق حركة عفوية موروثة من الطفولة. ويرجح بعض علماء النفس، ومن بينهم دزموند موريس، أن هذه الحركة عفوية لأنَّ أسلوب التصفيق لدى الإنسان هو من ضمن سلوكه الوراثي. على أي حال، فإن التصفيق تعبير عن الحماسة!.

لقد جعلت مئات الأشخاص يصفّقون، كما راقبت الآلاف يصفقون في ظروف مختلفة (المدرسة، المسرح، السينما، المحاضرة، أو في الشارع) فتبين لي أن هذه الحركة إنما تنبعث تلقائياً من لا وعي جماعي، وهي أقوى دليل على صدق الشعور والتعبير الحر. كل شخص يصفّق في الواقع بطريقة واحدة دائماً، وهي صفق اليد اليمنى باليسرى أو العكس، تبعاً للتكوين النفسي الخاص بكل منّا. ولكي يعبر عن الصدق والحماس بدون تحفّظ تتحرك كفّاه في وقت واحد.

■ **اليد: تتحرك الكفان في وقت واحد، بحيث تتجه رؤوس الأصابع إلى الأمام أو إلى الأعلى.**

بهذه الطريقة يصفق الأطفال عادة، وكذلك الكبار في حالة الحماسة. وهنا يكون الانفعال مسيطراً على التفكير. الأشخاص الذين يصفقون دائماً بهذه الطريقة هم من فئة «الجمهور الجيّد». ويستغل أصحاب الصالات والمسارح هؤلاء لإطلاق عرض في بداية انطلاقته. يكفي أن يكون 10٪ من مشاهدي مسرحية من هذا الصنف حتى ينجح العرض شعبياً. كما نلاحظ أن جمهور أي نجم رياضي أو تلفزيوني يصفق له بهذه الطريقة، ممّا يضمن جوّاً حماسيّاً وإيجابياً.

■ **الذقن: تلاحظ أن محدثك يُسند ذقنه إلى قبضتي يديه المشدودتين، فيما يُسند مرفقيه إلى الطاولة.**

هذه الحركة تدل على استعداده للتجاوب معك، وعلى أنه مأسور بحديثك.

الــثــقــة

الثقة هي الشيء الوحيد الثمين الذي يمكن أن تمنحه للآخرين بطيبة خاطر.

■ **اليدان:** تعبّر اليدان المضمومتان، وهي حركة توسّل معروفة، عن الثقة بالنفس وعن التلهُّف لخلاص منتظر.

■ **المصافحة: كل منّا يضمّ يديه في قبضة بطريقة واحدة،** كما لو أنه يصافح نفسه، بحيث تعلو إحدى الكفين الأخرى. حاول أن تقوم بهذه الحركة بطريقة عفوية وستلاحظ الوضعية المريحة التي تناسبك والتي لا تتبدّل.

إذا لاحظت محدِّثك يقوم بهذه الحركة، **بحيث تعلو الكفُ اليسرى الكفَّ اليمنى**، فأنت بإزاء شخص يحب المواجهة والتحدي، شديد الاقتناع بصحة آرائه. إنه يدافع عن وجهة نظره أو مشاريعه بكل ما يملك من أسلحة، معتمداً على العواطف والانفعالات لدى الآخر. وهو يلعب على أوتار هذه الانفعالات كلها، فهو واثق كل الثقة بفضائله.

الــسَّخــاء والــكــرم

■ **الخاتم:** يستطيع البائع النبيه أن يعرف مدى سخاء الزبون من خواتمه. فوجود **خاتمين واحد في الوسطى والآخر في الإبهام من اليد اليسرى** إنما يدل على درجة عالية من الكرم والسخاء، قد تقترن بالتبذير. الذين يتختّمون بهذه الطريقة هم من أكثر الناس استهلاكاً، ويتبضّعون بطريقة غريزية، حتى أنهم يستدينون على بطاقات اعتمادهم.

■ **الملعقة: كيف تحرك الملعقة في فنجان القهوة؟.**

إذا كنت معتاداً على تحريكها باليد اليسرى فهذا يعني أنك نادراً ما تستخدم اليمنى، والعكس بالعكس. ولكن السؤال هو: في أي اتجاه تحركها؟ في اتجاه حركة عقارب الساعة أو في الاتجاه المعاكس؟.

إذا كنت تأخذ الملعقة باليد اليمنى وتحركها في عكس اتجاه عقارب الساعة فأنت من فئة قليلة تعتبر أن ما يصنع الشخص هو قلبه وليس مؤهلاته أو جمال مظهره.

■ **اليدان: حين يتحدَّث، تراه يرفع كفيه مقابل بعضهما البعض كما لو أنه يمسك كرة غير مرئية.** يحرك يديه أمامه من دون أن يضعهما على الطاولة، وكأنه يحاول استعادة كلامه أو الاحتفاظ به في سرّه! وهكذا نلاحظ أنه يكرر هذه الحركة طوال حديثه.

هذا الشخص يجود بمعلوماته على من يحادثه، ولكن ليس من دون مقابل، أي أن كرمه مشروط.

الانسجـــام والتناغـــم

ما إن تتنبَّه إلى حركاتك حتى تبدأ هذه الحركات بالتناغم مع شخصيتك بشكل طبيعي.

إن الإشارات والحركات والوضعيات الجسدية العفوية، سواء كانت ذات دلالة واضحة أو لم تكن، ما هي إلا إشارة إلى سعي الشخص للتوصّل إلى الانسجام ما بين نفسه وجسده. تقوم الحركات الجسدية بدور أساسي ومباشر في إزالة التشنجات العضلية والمفصلية الناجمة عن الضغط النفسي الذي يولّده الاحتكاك بالمحيط الاجتماعي. فأقلّ مقدار من الضغط الآتي من الوسط الذي نعيش فيه (أفلام إثارة تلفزيونية، ضجيج ليلي، صراخ الجيران... الخ) يولّد سلسلة من التشنّجات العضلية هي انعكاس فيزيولوجي لما يحدث من

حولنا. تتوالى هذه التشنجات على مدار الساعة، وتتراكم في مجمل الجهاز العضلي لتسمم الحالة النفسية. فإذا ما غابت لا نعود في حاجة إلى حركات غير هادفة أو غير ضرورية. واقع الحال أننا نقوم بكثير من الحركات غير الدالة على شيء لكنها تنفّس عن الاحتقان والتشنج، فيما نقوم بالقليل القليل من الحركات المعبرة عن أشياء معينة. يمكن موازاة ذلك مع التعبير الكلامي؛ إذ غالباً ما نستخدم الكثير من الكلمات للتعبير عن قليل من الأفكار الأساسية.

إذا كانت الحركات العفوية بهلوانيات عابرة يقوم بها جسد أبله، كما يزعم البعض، لما كنّا بحاجة إليها. بيد أن الطبيعة البشرية ترفض السكون ويرعبها الفراغ. وكما يقول جاك مونو، فإن كل ما يصدر عن الطبيعة البشرية له سبب وغاية. أي ليس هناك شيء مجّاني.

أثناء حضوري اجتماع عمل متوتّر، لاحظت أن هناك شخصاً يضع إحدى ساقيه على الأخرى ثم لا يلبث أن يقوم بالحركة المعاكسة كل تسعين ثانية تقريباً. أي أنه يغيّر الوضعية عشرين مرة في نصف الساعة، ما يعني أنه نقل مصدر الأمر العصبي عشرين مرة خلال هذا الوقت ما بين الجانبين الأيمن والأيسر من الدماغ. من السهولة بمكان تفسير ما تقدَّم من خلال تسجيل النشاط الكهربائي لكل من نصفي الدماغ لدى رجل أيمن (ضد أعسر) يقوم عفوياً بمثل تلك الحركة.

نلاحظ أنه يضع ساقه اليسرى فوق اليمنى حين نقوم بإثارة انفعالاته. وفي هذه الحالة فإن القسم الأيمن من الدماغ هو الذي يأمر الساق اليسرى بالحركة (تنتمي الساق اليسرى إلى الجانب الأنثوي في الجسم) أو ما يسمى Yin بالصينية وتعني القمر. في المقابل نلاحظ أن هذا الشخص يضع الساق اليمنى فوق اليسرى عندما نثير تفكيره المنطقي. وفي هذه الحالة يكون القسم الأيسر من الدماغ هو الذي

أمر الساق اليمنى بالحركة (تنتمي الساق اليمنى إلى الجانب الذكوري في الجسم). والقسم الأيسر من الجسم يسمى بالصينية Yang وتعني الشمس.

ينبغي ألا يغيب عن بالنا أن الأذن ليست مجرد آلة بسيطة لالتقاط الأصوات كالمسجل مثلاً. إنها مزودة بجهاز خاص (دهليز الأذن) يحرض الشخص على اتخاذ الوضعية الجسدية المناسبة للرد على ما يسمع. ومعلوم أن دهليز الأذن هو الذي يؤمن توازن الجسم، ويتحكم بالتوتّر العضلي، كما يتحكم خصوصاً بصورة الجسد في ذهن صاحبه. من هنا فإن طول الفترة الفاصلة ما بين التنبيه والاستجابة، كما هي الحال لدى الشعوب السلافية، تقوّي الإحساس بصورة الجسد. لذلك نلاحظ أن هذه الشعوب تهتم كثيراً بالملامسة الجسدية (الجلدية) في العلاقات الحميمة، كما تظهر رغبة قوية في إبراز الذات. يبدو السلافي شخصاً قوي البنية، واثقاً من جسده، ومتناغماً أشد التناغم مع هذا الجسد. إنه يتمتع بمهارة فائقة في الحركة ويعطي انطباعاً بأنه يتمتع بالمواقف التي ينبغي له أن يواجهها.

■ **الذراع: يحرّك ذراعيه على ارتفاع واحد ليقوي من منطقه وحديثه.**

هذا يعني أن جانبي الدماغ (الأيمن والأيسر) في حالة تناغم وانسجام لديه، إنه شخص متمكّن من موضوع حديثه، يوازن بين تفكيره وانفعالاته.

■ **الجيب: يسير واضعاً إحدى يديه، أو الاثنتين، في جيبه.**

وضع اليد في الجيب لا يعني بالضرورة أنها يد تريد الاختباء. فالواقع أن هذه الحركة وسيلة للحصول على التوازن العام بأسهل الطرق. وخلافاً لما يعتقد الكثيرون، فإن وضع الشخص يده في جيبه لا يعني أنه يفتقر إلى الثقة بالنفس. إنه يختار تلقائياً هذه الوضعية التي

تؤمن له الراحة. فإذا دسَّ يده اليمنى في جيبه فهذا يدل على أنه يريد ترجيح كفّة انفعالاته. أما العكس فيدل على تفضيله المنطق والعقل.

■ **وضعية النوم: الاستلقاء على الظهر أثناء النوم علامة على التوازن النفسي.**

بمقدار ما تستقر هذه العادة لدى الشخص فإنها تعزز مرونة التفكير وإنتاج الطاقة الحيوية.

الاستقامة والنزاهة

لقد أحصيت عدداً قليلاً من الوضعيات الجسدية المعبّرة عن النزاهة، ربما لأن هذه الخاصية لا تظهر من خلال الحركات والوضعيات الجسدية بمقدار ما تظهر من خلال النظرة العميقة المشعّة. لاحظوا نظرة الطفل الصغير الذي يستكشف الحياة من حوله، وستقرأون في عينيه استقامة ونزاهة فطريتين سيخسرهما عندما يكبر.

■ **اليدان: تلاحظ أن يدي محدِّثك تبقيان في مستوى واحد أثناء الحديث.**

ثقل الكلمات يعادل الثقل النوعي للأفكار. لا مكان في حديثه للظرف ولكنه يبقى صادقاً. إنه يقول ما يفكر به. وهنا بوسعكم أن تتصوروا اليدين امتداداً معاكساً لنصفي الدماغ!.

التَّحفُّز

يعتبر عرقوب القدم (عصب غليظ فوق العقب) أحد مواضع التحفُّز في الجسم. إذا شعرت بألم في العرقوبين فهناك احتمال قوي أنك تعرضت حديثاً لخيبة أمل أو أنك تمر في مرحلة من الإخفاق أو عدم الاستقرار. وإذا لفت نظرك أحدهم بقوله إنك منتفخ العرقوبين

فهذا يعني، على الصعيد الرمزي، أن رغباتك تتجاوز كثيراً قدراتك الذاتية. بإمكانك هنا أن تراجع ذاتك للتحقُّق من هذا الحكم! عليك إذاً أن تتنبَّه جيداً إلى عرقوبيك لأنهما يمتلكان لغة جسدية تعبر عن حالة نفسية.

غالباً ما يعدُّ العرقوبان نقطة ضعف في الجسم؛ خاصة وأنهما ينتهيان برباطات أسفل الساق. ومن هنا قولنا «كعب آخيل» للدلالة على نقطة الضعف هذه. يُذكر أن التهاب العرقوب مرض مفصلي شائع، غالباً ما نصادف المصابين به في عيادات التدليك العلاجي. وقد لاحظت مراراً أن بعض الطلاب الذين يجدون أنفسهم مكرهين على متابعة دراستهم في اختصاصات لا يحبونها إنما يميلون إلى إمساك عرقوب القدم اليمنى بأصابعهم أثناء الجلوس على كرسي واضعين الساق اليمنى أفقياً على الركبة اليسرى. ترى هل ثمة علاقة غير مباشرة، أو رمزية، بين العرقوب الأيمن وإرادة الإنسان؟.

■ **الأصابع: إذا رأيت شخصاً يتحدث، مستخدماً سبابته اليسرى ليعدَّ على أصابع يده اليمنى ابتداءً من الإبهام،** فهذا يعني أنه شديد الحماس والاندفاع في حديثه. وهذه الحركة تضفي على حديثه مزيداً من الإقناع. (انظر أيضاً الفصل العاشر: الطموح).

العاطفة الملتهبة

يقع مركز العواطف الملتهبة أسفل الدماغ وهو عبارة عن كتلة صغيرة مستطيلة تسمى اللوزة الدماغية. وهذه اللوزة هي أيضاً مركز الذاكرة العاطفية. يقول دانيال غولمان Daniel Goleman: «إذا استأصلنا اللوزة الدماغية لدى شخص يعاني من نوبات صرع شديدة، بهدف تعطيل هذه النوبات، فإن هذا الشخص يفقد أي اهتمام بمن حوله. تراه لا يعود يتعرّف إلى أهله أو أصدقائه، ويقابل حزنهم وأسفهم على حاله ببرود شديد، كأنه فقد القدرة على ملاحظة مشاعر

الآخرين». وما لا يعرفه الكثيرون عن هذه اللوزة الدماغية هو أنها أيضاً مركز الإدمان على بعض العادات التي تستحوذ على الإرادة، مثل التدخين والمخدرات والكحول. لذلك فإن الامتناع عن هذه الأمور يسبّب ألماً عاطفياً، ويولد فكرة تتسلط على الشخص فلا يستطيع السيطرة عليها بسهولة.

■ **الخاتم: إذا رأيت المرأة تضع خاتمين، واحداً في البنصر الأيسر والآخر في الإبهام الأيمن**، فهذا يدل أحياناً على أنها امرأة ذات مزاج عاطفي ملتهب يقطع الأنفاس. يتوجَّب عليك في هذه الحالة أن تتحلى بالصبر إذا أردت ملاحقتها، وأن تحبّ النظرات العاطفية الطويلة وهي أشد تعبيراً من أن تهمس في أذنك بأنها مغرمة بك. إنها شريكة مثالية إذا كنت لا تخشى العلاقة الحميمة الطويلة ومستعداً للحبّ في أي وقت من الليل أو النهار.

■ **المجوهرات:** لا يقتصر دور المجوهرات التي تستخدمينها على لفت الانتباه ونيل إعجاب الآخرين، بل «يكشف» عن شخصيتك أكثر مما تتوقعين أو تريدين. والواقع أن ما من امرأة ترغب في وضع جوهرة لا تعجبها، مهما كانت غالية الثمن. إن العلاقة العاطفية التي تقيمها المرأة مع مجوهراتها الخاصة هي أقوى بكثير من علاقتها بثيابها.

الاحترام

إن السكرتيرة التي تحرص على طلاء أظافرها بشكل دائم وبطريقة مثالية خالية من أي عيب هي مفخرة لرئيسها. فهذا التفصيل البسيط، وربما التافه في نظر البعض، من شأنه أن يعزز مكانة السكرتيرة في نظر الزائرين، ما ينعكس إيجاباً على مكانة المؤسسة. إن تخصيص بعض الوقت لتصحيح الطلاء ليس مضيعة للوقت، كما يظن الرؤساء

والمديرين الذين لا خبرة لهم. فالأظافر ترمز إلى النظام والترتيب، وهي بالتالي تعكس مدى احترام الشخص لقواعد التعامل الاجتماعي.

■ **الركبتان: ثني الركبتين عفواً** أثناء مجالسة الزائر أو المتحدث إليه هو من علامات الاحترام.

■ **المصافحة: مصافحة الزائر بكف مستقيمة** تدل على أننا نتعامل معه على قدم المساواة.

الــمــوهــبــة

الشَّغَف والشخصية والمثابرة هي المقومات الأساسية للموهبة الحقيقية. وهذه المقومات الثلاثة تعبر عن نفسها من خلال الحركات والوضعيات الجسدية العفوية.

ثمة أساليب متعددة للابتسام، ولكن أسلوباً واحداً من بينها هو الذي يجذب الناس ويستميل قلوبهم: إطلاق الابتسامة مع إمالة الرأس قليلاً! والملاحظ أن الأطفال الصغار يستخدمون هذا الأسلوب الجذاب بطريقة عفوية أو غريزية.

يستطيع المرء أن يتعلم الحركة الناجحة الجذابة، كما يستطيع أن يدمجها في شخصيته بحيث تصبح جزءاً من سلوكه العفوي. ولكن كيف يمكن اختيار الحركة الناجحة؟.

الواقع أن المقومات المذكورة آنفاً (الشغف والشخصية والمثابرة) لا تكفي وحدها لانتزاع إعجاب الجمهور. ينبغي أن يقوم لقاء وتناغم بين موهبة الفنان من جهة وبين اللاوعي الجماعي للجمهور من جهة ثانية. والحال أن هذا الجمهور إنما ينفعل بتلك الصورة المسبقة التي كوَّنها عن الفنان من خلال حركات خاصة به، قبل أن يتأثر بصوته أو مظهره الجسدي. غير أن الحركة الناجحة والموفقة لدى البعض ليست بالضرورة ناجحة وموفقة لدى الآخرين. لنأخذ على سبيل المثال حركة

التضرّع (إطباق الكفين ورفعهما نحو الوجه بحيث يلامس طرف الأصابع أسفل الشفتين). هذه الحركة يستخدمها معظم الفنانين المتنافسين لتحية الجمهور، فتُضفي على وجه البعض تعبيراً خاصاً، ولكنها ليست بالضرورة مناسبة للجميع. إذ ينبغي أن تكون منسجمة مع شخصية الفنّان. لذلك يمكن القول إن الحركات هي مثل الأغنيات: ما يناسب البعض قد لا يناسب الآخرين.

هذا النوع من الخطأ الناجم عن سوء الاختيار يقع فيه الفنانون المبتدئون، ولا سيما المشتركون في بعض البرامج التلفزيونية من نوع Pop stars أو Star Academy. غير أنهم معذورون في بعض أخطائهم، خصوصاً إذا كانوا يقفون للمرة الأولى أمام عين الكاميرا التلفزيونية التي لا ترحم. ينبغي توجيه اللوم إلى المسؤولين عن هذه البرامج الذين يركزون اهتمامهم على معايير أساسية - وهذا من حقهم - ولكنهم يهملون معياراً رئيساً وهو رد فعل الجمهور على حركات المتبارين. لذلك يمكن أن يخبو لمعان بعض الفنّانين قبل أن يعرفهم الناس، في عالم لا يتسامح مع الخطأ. لأن المعوَّل عليه في نهاية المطاف لبلوغ النجاح هو الصدق.

لقد أتيحت لي فرصة لقاء الشاب «ماريو» من Star Academy في أحد برامج القناة الأولى للتلفزيون الفرنسي (TF1). وجدت أمامي شاباً شديد الجمود، ومجرداً من أية حركات تنبىء فوراً بأننا إزاء «نجم». كان يفتقر إلى التعبير الحركي، كما يفتقر وجهه إلى تلك القسمات التي تقيم اتصالاً مباشراً مع الجمهور عند أول ابتسامة. الواقع أن هذا الشاب يمتلك موهبة صادقة، وكان في إمكانه إظهارها لو استطاع التخلُّص من خوفه من الفشل وإظهار بعض الحركات المعبّرة عن صدق موهبته.

إن الشخصية المكونة من أجزاء غير متناغمة هي شخصية خالية

من الروح وتفضحها حركاتها المفتعلة. لذلك قلنا في البداية إن الحركة الناجحة ينبغي أن تندمج في الشخصية لتبدو حركة عفوية تلقائية. من هنا لا يكفي أن يتعلم الفنان كيف يتحرك ويغني بشكل صحيح على المسرح كي يكسب حب الجمهور، وإنما عليه أيضاً أن يتحرك بتناغم وانسجام حتى أثناء وجوده خلف الكواليس.

على صعيد آخر، هل ستكون Claire Chazal على المقدار نفسه من الجاذبية لو تخلّت عن حركة رأسها الخفيفة إلى اليمين، كما لو أنها تتحدى الكاميرا؟ إنها فنانة ناجحة! وهي تثبت ذلك! وماذا نقول عن تلك الابتسامة الخاطفة التي تقيم تواطؤاً سريعاً بين مقدم البرامج الناجح وجمهور التلفزيون؟... أعتقد بقوة أن مثل هذه الرموز الحركية هو بمثابة حبّة الكرز التي تزيّن قالب الحلوى الفريد الصنع. ولكن كيف يبدو قالب الحلوى إن لم يكن مزّيناً؟.

الإرادة

■ **الخاتم:** يرمز البنصر الأيمن إلى الإرادة والصلابة والمثابرة. إن وضع خاتم في هذه الإصبع، يحمل ماسة مفردة Solitaire، ينمّ عن اضطراب في إرادة المرأة، وقد يدل أحياناً على ضعف في العمود الفقري.

يحمل الخاتم دلالة رمزية تتغيَّر من إصبع إلى آخر. واختيار الإصبع يتعلق بالحالة النفسية التي يكون عليها الشخص لحظة شرائه الخاتم. فإذا لم يتناسب حجم الخاتم مع الإصبع يعمد الشاري إلى توسيعه أو تضييقه ليناسب الإصبع المختار. هذا الاختيار ليس عفوياً كما يظن الكثيرون. فالخاتم ليس مُعَداً لتزيين إصبع بعينه، وإنما رغبة الشاري الخفيَّة هي التي تدفعه نحو هذا الإصبع أو ذاك، لأسباب ذاتية غالباً ما يصعب شرحها.

تضع كارين خاتماً كبيراً في البنصر الأيمن. وهي تشكو في الوقت نفسه من أوجاع في الفقرات القَطنية (أسفل الظهر). اقترحت عليها أن تنقل الخاتم إلى إصبع آخر، من دون أن أبين لها الأسباب التي حملتني على هذا الاقتراح. بعد بضع ساعات سألتها عن الأوجاع، فأكدت لي أنها اختفت تماماً! عندئذٍ قدمت لها تفسيري للأمر. وهو أن الخاتم الذي كانت تضعه في البنصر الأيمن إنما يشير إلى وجود مشكلة لديها في العمود الفقري، مقترنة بسلوك يطغى عليه فرض الإرادة في الوظيفة على زملائها. ذلك أن كارين تزاول مهنة تحتقرها، ولكنها لا تريد تغييرها لأنها توفر لها حياة مربحة. حين شرحت لها الأمر أجابت وهي تضحك: «لا أعرف القيام بعمل آخر، وليس لدي أي خيار!». لقد فضلت كارين مهنتها على صحتها. ولكن اتضاح هذه الحقيقة لا يعني أن فقرات ظهرها ستتعافى بالضرورة إذا ما تخلت عن الخاتم في البنصر الأيمن.

■ **العرقوب:** لاحظت مراراً أن الطلاب الذين يعانون من مصاعب في تحديد توجهاتهم الدراسية (اضطراب في الإرادة والاختيار) يميلون تلقائياً إلى الضغط بأصابعهم على عرقوب القدم اليمنى أثناء جلوسهم وساقهم اليمنى فوق اليسرى.

هذه الملاحظة تحملنا على التساؤل: هل ثمة علاقة مباشرة، أو علاقة رمزية، بين العرقوب الأيمن وإرادة الإنسان؟.

■ **الأصابع:** يدل بنصر اليد المحرّكة (البنصر الأيمن لدى شخص يميني، والعكس بالعكس) على الحالة العامة لإرادة الشخص، كما يدل على حالة العمود الفقري. والملاحظة تدل على أن هذا الإصبع غالباً ما يكون أضعف من الخنصر المجاور له، لدى شخص ضعيف الإرادة. للمقارنة بين قوة البنصر الأيمن وقوة البنصر الأيسر لدى الشخص، يمكن استخدام ميزان الأشخاص. يضغط الشخص بكل ثقل جسمه على البنصر الأيمن، ثم على الأيسر: إذا كان هذا

الشخص أيمن، وظهر أن بنصره الأيسر أقوى من الأيمن، فهذا يدل على أنه شديد العاطفة وحسّاس جداً. أما الحالة العكسية (البنصر الأيمن أقوى من الأيسر لدى الشخص نفسه) فتدل على قوة الإرادة، وأحياناً على نزعة إلى فرض الإرادة على الآخرين.

تلاحظ أن محدِّثك يحبس بنصره الأيمن داخل كفه اليسرى.

هذا يدل على أنه شخص شديد التردد، لا بل يمكن القول إنه فاقد الإرادة. لذلك تراه بوجه عام يتجنب استخدام كلمة «أريد» في صيغة مباشرة، كما يلجأ إلى اللفّ والدوران للتعبير عن إرادته.

■ **الجبهة: تراه يخفض جبهته قليلاً كلما توجه بالحديث إلى شخص ما.**

هذه الوضعية تدل على شخص ينزع إلى فرض إرادته على الآخرين، كما تدل على قصر النظر ومحدودية التفكير.

الحركات المساعدة على الاسترخاء Zen

إنها حركات الطاقات الإيجابية الرائجة جداً حالياً في الكتب والمقالات ذات الطابع العملي التي تسعى إلى قيام حملة توعية من نوع جديد.

أي نوع من التوعية؟ أهو ذلك الذي ينادي بالحب والإخلاص والتطلّع إلى السعادة وإقامة أسرة؟.

ولكن الخطاب الذي يستخدمه الكتّاب المتخصّصون في هذا النوع من الكتابات التي تسمى كتابات العصر الجديد New Age تركّز على قيمة ضاعت منّا منذ أن استولت على عقولنا فكرة مفادها أن السعادة مطابقة للنجاح المهني. وبحسب هذه الفكرة ينبغي على الإنسان أن يعيش حياته العملية، الآن وهنا، مستمتعاً باللحظة القائمة، ومنصرفاً إلى إنجاز عمله دونما التفكير بثمار أعماله. أما الفلسفة الجديدة التي

يقترحها هؤلاء الكتاب فتقول بأن الناجح في مهنته هو الذي يمارس مهنة تناسب مواهبه وقدراته وليس ذاك الذي يجمع منها الأموال الطائلة. بطبيعة الحال يمكن الجمع بين الجانبين. فالثروة ليست هدفاً بذاتها، ولكنها نتيجة متوقعة إذا تمَّ تقدير مواهب العامل.

حركات Zen هي حركات مضادة للضغط النفسي Stress. إنها وضعيات طبيعية ترمي إلى استرخاء الجسم مهما كانت الحالة النفسية للشخص، أي أن يحاول الجسم التعويض عن سلوك سلبي للشخص المصاب بالضغط النفسي. وهنا ينبغي مساعدة الجسم على مواجهة هذه الحالة، وذلك بالتنبُّه إلى بعض الوضعيات العفوية المتصلّبة التي تضاعف الضغط النفسي.

لهذه الغاية علينا مثلاً أن نتنبَّه إلى وضعية الساقين أثناء الجلوس. فنحن غالباً ما نميل تلقائياً إلى وضع ساق فوق الأخرى أو إلى شبك القدمين. إنها وضعية تنمُّ عن وجود حالة من التوتُّر. لذلك يفضَّل أن يرتكز أسفل القدمين كلياً إلى الأرض أثناء الجلوس. كذلك لا ينبغي أن نشبك أصابع اليدين أمام الوجه أثناء مناقشة أحد الخصوم، لأن هذه الوضعية تنمّ عن ضعف وتوسّل. أما الوضعية التي تنمّ عن الثقة بالنفس فهي بكل بساطة أن تسند المرفقين إلى الطاولة وأن تضع الكف اليسرى على ظهر اليد اليمنى، أو العكس بالعكس إذا كنت أعسر. فإذا جلست على كنبة لا ينبغي أن تشبك أصابع اليدين عند الركبة. هذه الحركة يقوم بها عادة الشخص الجالس إلى جانب سائق السيارة. فهو يتشبث بركبته لأنه لا يجد أمامه مقوداً يمسك به كي يطمئن إلى سلامته. الوضعية المفضلة في مثل هذه الحالة هي أن تجلس بارتياح على المقعد وأن تضع اليدين على ساعديْك باسترخاء ومن دون أن تتشبَّث بهما.

هذه الأمثلة الثلاثة شديدة الوضوح في حياتنا اليومية، وهي تبيِّن

لنا كم يعاني جسدنا بصمت من الضغط النفسي الذي يستولي علينا. كما تبيّن لنا في الوقت عينه أنه بإمكاننا التعوُّد على وضعيات جسدية مريحة من شأنها أن تمنحنا بعض الهدوء الداخلي.

الواقع أن هناك مئات من الحركات العفوية الدالة على وجود ضغط نفسي بدرجة أو بأخرى. وقد اخترت بعض الوضعيات المريحة التي من شأنها أن تساعد أي شخص على الاسترخاء بصورة دائمة إذا تمكن من دمجها في سلوكه. فالتعود على حركات ووضعيات مريحة يترك أثراً دائماً، على غرار ما يفعله أي تدريب رياضي أو عقلي. إلى ذلك فإن هذه الحركات (حركات Zen) من شأنها أن تقاوم التأثير الملوّث الذي يمارسه الضغط النفسي على الحالة النفسية.

بعض الحركات الناجعة لمقاومة الضغط النفسي

1 - إسناد المرفقين إلى الطاولة، مع احتضان اليد اليسرى لليد اليمنى.

2 - إسناد المرفقين إلى الطاولة، مع إحاطة الوجه بالكفين، بحيث تكون الأصابع منفرجة (وضعية زهرة اللوتس).

3 - إسناد القدمين إلى الأرض أثناء الجلوس، بحيث يشكل الفخذ مع الساق زاوية قائمة. هذا بدلاً من الوضعية الأخرى المتعبة، حيث تكون الساقان ممدودتين، أو حين تتراجع القدمان تحت الكرسي.

4 - إسناد الخدّ الأيسر إلى ظهر اليد اليمنى، التي تستند بدورها إلى اليد اليسرى (وضعية المخدَّة).

5 - وضع اليدين فوق بعضهما البعض، اليمنى فوق اليسرى أو العكس. وهذه الوضعية أفضل بكثير من شبك الأصابع.

6 - دسُّ اليدين في الجيبين، أثناء الامتحان أو أثناء ظرف مشابه، هو من الحركات المقاومة جداً للضغط النفسي.

■ **وضعية النوم:** ليس من السهل النوم استلقاءً على الظهر. مع ذلك فإن هذه الوضعية هي الوحيدة القادرة على تأمين الاسترخاء الكامل.

■ **وضعية التمدُّد:** هي وضعية بسيطة جداً للاسترخاء. علماً أننا لا نستطيع التمدد إلا إذا كنا في حالة جيدة.

■ **الزفير:** من الحركات المساعدة على الاسترخاء. بيد أنه يجب عدم الخلط بين الزفير والتنهُّد. إذ إن التنهُّد غالباً ما يكون نتيجة التوقف عن التفكير في مشكلة ما قبل إيجاد الحلّ لها.

■ **الإبط:** إذا كان من عادتك أن **تدسَّ يدك اليسرى بين الذراع اليمنى وتجويف الإبط الأيمن**، فاعلم أن هذه الحركة تنم أحياناً عن نقص في الاستعداد للمواجهة، ناجم عن شخصية ميّالة إلى الاكتئاب. بيد أن هذه الحركة ذاتها ترمي إلى مقاومة الكَرْب الزائد، وهي ذات فعالية استثنائية في معالجة التعب الجسدي الناتج عن ضغط نفسي. ولذلك تندرج في عداد الحركات الطاردة للضغط النفسي (حركات Zen).

أما إذا كان من عادتك أن تدسَّ اليد اليمنى بين الذراع اليسرى وتجويف الإبط الأيسر، فسوف تحصل على التأثير ذاته الذي حصلت عليه من الحركة السابقة، إنما على الصعيد النفسي بشكل خاص. تجدر الإشارة هنا إلى أن دسَّ اليد تحت الإبط هو من الحركات العفوية المتكرِّرة والحال أن كل شخص يؤدي عادة هذه الحركة في اتجاه معين وليس في الاتجاهين. وهو يشعر بنوع من الارتياح، كما هي الحال في حركة شبك الذراعين. من جهتي (أنا المؤلف) فقد اعتدت أن أدسَّ يدي اليسرى تحت الإبط الأيمن حين أكون قلقاً جداً، فتساعدني هذه الحركة على التهدئة.

■ **وضعية الساقين: نظرة جانبية إلى الساقين تُظهر أنهما تشكلان**

زاوية قائمة مع القدمين عندما يستند أسفل القدم كلياً إلى الأرض.

وضعية الجلوس بطريقة تجعل الفخذين يشكلان زاوية قائمة مع الساقين تشير إلى أن الشخص يشعر بالراحة والاسترخاء.

إذا كان الفخذان يشكلان زاوية منفرجة (أكثر من 90 درجة)، مع استناد أسفل القدم كلياً إلى الأرض، فهذا يدل على أن هذا الشخص قد أرخى حواجزه الدفاعية وهو بالتالي أكثر استرخاء.

■ **التدليك: التدليك الذاتي** أسلوب ناجع لتبديد التوترات الفعلية أو الوهمية، أي الجسدية أو الذهنية.

■ **القدم:** يمتلك أخمص القدم الحساسية ذاتها التي يمتلكها باطن الكف، إن لم يكن أكثر. وهو غالباً ما يكون مرتفعاً عن الأرض بسبب تلك العادة التي درجنا عليها في شبك الساقين أو الفخذين أو العرقوبين. والحال أن هذه القبَّة المرتفعة فوق سطح الأرض إنما تمثل الموضع الرمزي للهدوء والسكينة اللتين يبحث عنهما كل منا بمختلف السبل، فيما هو يفوّت فرصة الحصول عليهما من دون أن يدري. إن تلك المساحة الصغيرة من الأرض، الكائنة تحت قبة القدم، هي التي تؤمّن توازن الجسم، بالمعنى الكامل للكلمة.

■ **النظر:** النظرة الصادقة الآسرة هي تلك النظرة الصادرة عن شخص استطاع أن يتخلّص كلياً من ذاتيته، حين ينظر إلى محدِّثه. قد نظن أن هذا الأمر في غاية الصعوبة. لكن أيّاً منا يُصدر مثل هذه النظرة حين يكون أمام مشهد طبيعي فتّان.

■ **الابتسامة:** من الصعوبة بمكان تعريف الابتسامة ببضع كلمات! فالابتسامة ليست الضحكة، بل هي سفيرة السحر الذي يتمتّع به الشخص. ثمة أساليب كثيرة ومتنوعة للابتسام، ولكننا في الواقع لا نستخدم منها سوى أسلوب واحد، أو اثنين على الأكثر. الابتسامة هي إحدى الأسلحة الأكثر فعالية للتأثير على الآخر، بهدف نيل إعجابه أو

اجتذابه. فهي تطرد الفشل، أو تؤكّده وراء القسمات التي ترسمها على الوجه. والابتسامة الحقيقية تنير الوجه، وترتسم في العينين وعند تخوم الخدين، كما تطبع الجبهة وقوس الحاجبين. بيد أن سر هذه الابتسامة الحقيقية كامن في ارتباطها بالمخيلة:

لكي تكتسب ابتسامة Zen (الابتسامة الساحرة الآسرة المريحة) عليك ألا تبتسم في وجه شخص من دون أن تُجري تغييراً على هيئته في مخيلتك: تخيَّلْ أنه يرتدي ثياب مهرِّج، إذا كان يرتدي بزّة رمادية مكفهرة. تخيَّل رأس حيوان يشبهه فوق كتفيه، إذا كنت تعرفه جيداً. إذا نظرت إلى فتاة جميلة، تخيل أنها بائعة خضار متجولة؛ فإذا كانت تملك شعراً منسدلاً على كتفيها، تصوَّرْها مقصوصة الشعر... الخ. بإمكانك أن تتخيل أي شيء، لأن المخيلة بلا حدود. سيتطلب منك هذا الأمر بعض التمرين، ولكنك سرعان ما ستلاحظ أن محدثيك باتوا ينفعلون بابتسامتك على نحو مختلف، جديد كل الجدَّة، ومشجِّع. بذلك تكون قد نجحت في إقامة علاقة تواصل حقيقي مع الآخرين، من خلال هذه الابتسامة التي تعلمتها بقليل من التدريب وإعمال المخيلة. عوضاً عن تلك التكشيرة التي تصدر عنك في الظروف العادية.

■ **الوجه: تطويق الوجه بالكفين، فيما يستند المرفقان إلى الطاولة،** حركة راقية تنمُّ عن مزاج شديد الرؤية والحدس. يعيش الشخص المبادر حياته مشدوداً إلى المستقبل بصورة دائمة. وهو يبادر باستمرار لئلا تكون حركته رد فعل متأخراً. فهو لذلك يتمتع بمخيلة خصبة وحدس قوي. ومثل هذا الشخص سيكون عوناً كبيراً لك وللآخرين، فقديماً زعم أرسطو أنه ما من شيء يمرّ في التفكير إلا ويمرَّ قبل ذلك في الحدس. ويقول الفيلسوف الإنكليزي المعاصر Gallwey: «يستطيع الجسد أن يهتدي بشكل طبيعي إلى الحركة المناسبة، إذا لم يسدَّ عليه التفكير طريقه».

الفصـــل الســـادس

الحركات المعبرِّة عن صورة الذات

إثـبــات الــذات

لا يمكننا الحديث عن رغبة في إثبات الذات من دون أن نتناول موضوع نقص الثقة بالنفس. هذا الإحساس بالنقص يدفع الشخص أحياناً إلى **الجلوس على كرسي بشكل منحرف، بحيث يضع إحدى ساقيه على مرفق الكرسي فيما يتدلى أحد ذراعيه خلف ظهرها**. غالباً ما يلجأ المراهقون إلى مثل هذه الوضعية التي تدل ظاهرياً على اللامبالاة، ولكنها تخفي شعوراً بنقص الثقة بالنفس. أيُّ جلوس يتنافى مع تصميم الكرسي إنما يدل على إحساس بالانزعاج، أو على اضطراب في العلاقة بين الجالس ومحدِّثه.

السـيجـارة: المدخِّن الذي **ينفخ الدخان فوراً من زاوية فمه** هو شخص يخشى إثبات شخصيته، تماماً مثل الذي يحمل السيجارة بين أصابعه وينسى إشعالها. فالواقع أن هذا الشخص يحتاج إلى إمساك أي شيء بيده أثناء الحديث أو الاستماع، كي يمنح نفسه بعض الثقة ورباطة الجأش. غير المدخنين يستعيضون عن السيجارة بقلم.

الجرأة

تُقاس الجرأة بالأفعال أكثر مما تُقاس بالحركات. ولهذا السبب

فإن الحركات العفوية الدالة على الجرأة قليلة نسبياً في قاموس الحركات.

■ **الخاتم: وضع خاتم في كل من الإبهام والخنصر من اليد اليمنى** يدل على شخص شجاع.

■ **المداعبة: إذا كان من عادتك أن تداعب وجهك أو أن تحكّه بيدك اليمنى**، فالشجاعة جزء من مواهبك.

■ **وضعية الجلوس: إذا لاحظت أن من عادة محدِّثك أن يثبت قدميه بشكل مستقيم على الأرض** أثناء الجلوس، مباعداً ما بين ساقيه، فاعلم أنها الوضعية النموذجية لشخص شجاع، لا يخاف شيئاً ولا يخجل من شيء. بهذه الوضعية يحذّرك من أن إرادته وتصميمه واضحين للعين المجرّدة. فهو يعرف تماماً ما يريد، أو إلى أي حد ينوي مجاراتك.

أما إذا لاحظت أن قدميه الملتصقتين بالأرض متراجعتان قليلاً إلى الوراء، تحت الكرسي، بحيث تشكل الساق مع الفخذ زاوية حادة (أقل من 90 درجة)، فهذه الوضعية تنمّ عن نقص في الجرأة، وحتى عن إحساس شديد بالحاجة إلى الاطمئنان. والحال كذلك يمكنك استغلال هذه الفرصة للتأثير عليه!.

الشراهة

ليس المقصود بالشراهة ههنا الإفراط في تناول الطعام، وإنما الإفراط السلوكي في أي مجال. إذ يمكن أن يكون الشخص شرهاً ومفرطاً في العمل، أو التسوُّق، أو ممارسة الجنس... الخ.

■ **الخاتم: تختُّم المرأة بخاتمين، واحد في السبابة اليسرى والآخر في الإبهام الأيمن**، علامة حقيقية على الكبت الجنسي أو العاطفي. والتختُّم بهذه الطريقة ينم عن شعور بالحرمان يؤدي غالباً إلى إفراط

في السلوك بهدف التعويض عن الحرمان. قدِّم لها الشوكولا، فيسهل عليك التقرّب منها! هذه المرأة منفتحة وسريعة التجاوب مع الشخص الذي يمنحها شيئاً من وقته واهتمامه.

■ **العمل:** المدمن على العمل **يحشر سماعة التلفون بين رأسه وكتفه**. فهو مثل سائر المدمنين على العمل لا يستطيع الانصراف إلى شيء واحد، بل يريد إنجاز أكثر من عمل في الوقت نفسه.

■ **الحقيبة: تفضّل المرأة المدمنة على العمل الحقائب الكبيرة التي تتّسع لكل شيء**... (فتعلق بالكتف وتُحشر تحت الذراع). هذا الكيس يمثل إشارة تعارف بين المهووسين بالاستهلاك، وهو من علامات الميل المفرط إلى التبضّع والتسوُّق. والمرأة التي تحمل كيساً من هذا النوع غالباً ما تكون خبيرة بتصفيات نهاية الموسم والتنزيلات المغرية، كما تتمتع بقدرة مميزة على نسج علاقة ألفة ومودة مع الجميع، وعلى الحصول على ما تريده من البائعين. إنها تكرس معظم وقتها لإسعاد نفسها وأسرتها، فتجد متعة عظيمة في ما تحمله إلى أسرتها من غنائم غزواتها على المتاجر الكبرى.

■ **العَرَّة الكلامية (الخصلة):** وهي أن يردِّد الشخص أثناء كلامه، وبشكل غير إرادي، بعض العبارات التي لا محل لها في السياق، وقد تأتي أحياناً متناقضة. من قبيل «**نعم، كلا! بالتأكيد!**». وهذه العبارة المتناقضة بالتحديد تنم عن مزاج شره، بالمعنى الواسع للكلمة.

الثقة بالنفس

من لا يثق بنفسه لا يثق حتماً بالآخرين.

■ **الفم: إخفاء الفم وراء اليد** من علامات عدم الثقة بالنفس.

إن درجة ثقتك بنفسك مرتبطة بحركة شفتيك، أي بقدرتها على

التعبير الإيمائي. بمقدار ما تكون حركة الشفتين ضعيفة أو خفيّة أثناء التعبير، بمقدار ما يتم هذا الأمر عن ضعف الثقة بالنفس، فتنشأ بالتالي حاجة غير واعية إلى إخفاء الفم وراء اليد. لذلك عليك ألا تخشى من نطق الكلام بوضوح أثناء الحديث، وبذلك تستطيع أن تتجنب حركة إخفاء الشفتين، وسرعان ما تكتسب تدريجياً ثقتك بنفسك.

يرمز الفم إلى الحيازة والامتلاك، وهو أيضاً مركز للمتعة، هذه أمور معلومة جيداً. ما ليس معلوماً على نطاق واسع هو أنه بالإمكان قياس درجة الثقة بالنفس من خلال حركات الفم والشفتين. فالفم المَلْويّ، والشفتان المطبقتان بإحكام، وزاويتا الفم الهابطتان، هي مؤشرات على أن ثقة هذا الشخص بنفسه مَشُوبة بشيء من الكراهية والمرارة أو الحذر. ثمة حركات فم لا تعد ولا تحصى تعطي انطباعاً سلبياً عن الشخص. ولكننا نستطيع بسرعة تمييز الشخص الواثق من نفسه من خلال فمه، كيفما كان تكوين شفتيه. إذ يستطيع فمه أن يتكيّف دائماً ويتناغم مع سائر أجزاء وجهه في مختلف الظروف.

■ **ربطة العنق:** تحمل ربطة العنق دلالة رمزية قوية على المكانة الاجتماعية. فهي تفّاحة آدم المضاعفة الحجم (النتوء الموجود على رقبة الرجال). وهي تقسم الجسم إلى قسمين متساويين. إن الانشغال الدائم بتصحيح وضعية ربطة العنق يندرج في إطار الحركات الدالة على إحساس دائم بالحاجة إلى النظافة والترتيب. بيد أن ربطة العنق نفسها تمثل في نظر العديد من كادرات الشركات عنوان ثقة بالنفس.

إذا رأيت محدِّثك **يمسِّد ربطة عنقه ما بين السبابة والإبهام،** فهذا يدل على أنه ينوي تغيير معسكره أو أفكاره!.

أما إذا لاحظت أنه **يحرص باستمرار على تثبيتها في مكانها،** فهو بذلك ينبئك ـ رغماً عنه ـ أن ظروف حياته تؤثر سلباً على ثقته بنفسه.

وإذا كان **يشعر على الدوام بحاجة إلى إرخاء عقدة (الكرافات) أثناء الاجتماعات**، فهذا يدل على أنه يخشى أن يفقد موقعه أو سلطته أو قدرته على التحكم بمجريات الأمور.

أخيراً ماذا لو كان **لا يكف عن عضّ ربطة عنقه؟**... تبدو هذه الحركة هزلية، على غرار ما كان يفعل هاردي الضخم (في أفلام الثنائي لوريل وهاردي). خارج هذا السياق فإن مثل هذه الحركة تنمّ عن شعور بالحاجة إلى إرضاء الآخرين أو جذب اهتمامهم.

■ **المشية: امرأة تسير على الرصيف متنطّطة كما لو أنها تنتعل حذاء برقّاص**. تنم هذه المشية النادرة عن حاجة إلى استعادة الثقة بالنفس، بعدما تعرضت هذه الثقة لاهتزاز شديد.

رجل يسير مترنحاً: إنه يفتقر إلى الثقة بالنفس.

رجل يتأرجح في مشيته ذات اليمين وذات الشمال، مثل رقّاص الساعة: لا يشعر بالارتياح في وضعه الاجتماعي، أو أنه يمر بظروف صعبة مؤقتة.

■ **قفا الرقبة**: يتحلى قفا رقبة المرأة بجاذبية قوية إذا عرفت كيف تبرزه. يلجأ الرجل والمرأة كلاهما إلى دعك هذه المنطقة من العنق عند الإحساس بتعب مفاجىء، أو بحيرة إزاء مشكلة مستعصية على الحل. واستناداً إلى لغة الجسد الرمزية، يمكن القول إن العنق يرمز إلى الثقة بالنفس. والواقع أن هذه المنطقة المتعلقة بالثقة بالنفس التي ننشدها كلنا إنما تقع تحديداً على مستوى الفقرات السبع العليا من العمود الفقري. هذا يعني أن جميع الحركات العفوية المتعلقة بالعنق وقفا الرقبة هي حركات لا يمكن الاستخفاف بها أبداً.

التقدير

حين أسمع كلمة «التقدير» يتبادر إلى ذهني درج تنحدر

فيه زحفاً على المؤخرة، ونصعده تسلقاً.

متى شعرتَ آخر مرّة بهذا الشعور اللذيذ، وهو أنك مقدّر من قبل الآخرين، حتى وإن كان هذا التقدير لا يرقى إلى الدرجة التي تستحقها في نظر نفسك؟ المزعج في الأمر هو أن تقدير الآخرين لك يقاس بمقياس قيمتك، أو وضعك المادي وليس بالمقياس الإنساني. وقد قال لي يوماً أحد الباعة المتفلسفين: «يستحسن أن تكون محتالاً وغنيّاً على أن تكون ذكياً وفقيراً».

■ **المصافحة: لي جار يتعمّد مصافحتي بيده اليسرى كلما التقاني!** لا شك أن هذه الحركة تنطوي على شيء من قلّة تقديره لنفسه. ولكنها في الوقت نفسه تدل على أن هذا الشخص يحاول أن يهبط بمنزلتي إلى مستوى منزلته.

يغادرك زميل على وجه السرعة، مربّتاً على ذراعك: هذا يعني أنك لا تستحق في نظره مصافحة وداع! وإثباتاً لذلك فإنه يتصرَّف على هذا النحو.

غـــرابـــة الســـلـــوك

■ **الخاتم: المرأة التي تضع ستة خواتم أو أكثر في أصابعها هي امرأة غريبة الأطوار، محبة للصيحات.**

والشائع في مثل هذه الحالة هو أن تضع المرأة ثلاثة خواتم في كل يد، في الأصابع التالية: الخنصر والبنصر والوسطى.

■ **الشعر: الشعر المصبوغ بألوان لافتة يدل على حاجة إلى التمرُّد والتميّز.** وهذا يدل على ميل إلى سلوك المراهقة وعدم النضج. أما الميل إلى الانكفاء والتهميش فينمُّ عن شخصية ضعيفة أو هامشية تبحث عن مثال تقتدي به.

■ **السيجارة: وضع السيجارة بين الخنصر والبنصر** ـ وهي وضعية

نادرة - ينمُّ عن حاجة إلى التمايز والفرادة. الحركات الغريبة أو غير المريحة إنما تصدر عادة عن أشخاص هامشيين أو غريبي الأطوار يسعون إلى الخروج من وضعهم من خلال وضعيات غير مألوفة تصدم الآخرين.

■ **الحَلَق** Piercing: **وَضْع الحلقة في الشفة أو غيرها من الأماكن الغريبة** هو أسلوب للتمايز عن الآخرين. وعلينا أن نعلم أن السلوك الغريب ليس حكراً على الأثرياء.

الأنوثة

نقترح عليك إجراء هذا الاختبار البسيط والمبتكر للوقوف على ميولك الأنثوية (إذا كنتَ رجلاً)، أو ميولك الذكورية (إذا كنتِ امرأة): يكفي أن تقوم/ تقومي بالتصفيق كما لو كنت في قاعة عرض مسرحي.

الحالة الأولى: إذا صَفَقْت بيدك اليسرى على اليمنى، فهذا يعني أن جسمك يفرز مزيداً من التستوستيرون testostérone (الهورمون الذكوري)، أي أنك في وضعية «هجومية» وفي حالة توتّر تدفعك إلى الحركة؛ ينطبق هذا الأمر على الرجل والمرأة. فالرجل يكون في هذه الحالة أكثر رجولة، والمرأة تكون أكثر ذكورة. الرجل المتسلّط والمرأة الحديدية!.

الحالة الثانية: إذا صَفَقْت بيدك اليمنى على اليسرى، فهذا يعني أن جسمك يفرز مزيداً من البروجسترون Progestérone (الهورمون الأنثوي)، أي أنك في وضعية «دفاعية»، وفي حالة من القلق تمنعك من الحركة في علاقاتك الاجتماعية والمهنية. تكون المرأة أكثر أنوثة، والرجل أقل حدّة في رجولته. وهذا هو نموذج الرجل الخلاَّق (المبتكر) والمرأة ذات الحس المرهف عاطفياً.

الحالة الثالثة: أن تَصْفق بيديك الاثنتين معاً. هذا يدل على أنك شخص متفائل، وأن قدرتك على التحمُّس بسهولة توازن بين إفراز الهورمونين المذكورين. وهذا الأمر يجعل منك شخصاً مرناً على الصعيد الاجتماعي، كما يجعلك أكثر إقبالاً على الفرح والسعادة من النموذجين السابقين. إن هذه الطريقة المميزة في التصفيق هي في الواقع أسلوب الأكثرية من الناس.

■ **المجوهرات والحُليّ: غالباً ما يُكثر الرجال المخنَّثون من استخدام الحُليّ والمجوهرات،** مثل أقراط الأذن والسلاسل الذهبية.

■ **الشعر: إذا كنتِ تسرّحين شعرك وتجعلين فيه فرْقاً إلى اليسار** فأنتِ تحاولين بالتأكيد تلطيف الجانب الذكوري في شخصيتك، وهو جانبٌ يمنح شخصيتك ظُرفاً خاصاً وفرادة. أو يمكن القول أيضاً إن هذه التسريحة تعبّر أحياناً عن أنوثتك الطاغية.

■ **المعصم: المعصم الرَّخو ـ ويقال أيضاً المعصم المكسور ـ** هو من العلاقات الفارقة لدى المِثْليين الجنسيين.

التماثل مع الأهل

يعتبر الجفنان المكان الرمزي الذي تظهر عليه علامات التماثل مع الأبوين. يحتل الأب الجفن الأيمن، وتحتل الأم الجفن الأيسر (العكس بالعكس لدى الشخص الأعسر). إذا أردت التحقُّق من مدى تحررك من صورة الأبوين، فما عليك إلا أن تُطبق جفنيك وترفع عينيك بقوة إلى الأعلى داخل المحجرين لمدة دقيقة تقريباً. بعد ذلك أَرْخِ العضلات بهدوء. إذا لاحظت أن الجفنين بقيا مطبقين لبعض الوقت بشكل عفوي، فأنت شخص قد بلغ فعلاً سن الرشد. أما إذا انفتح أحد الجفنين تلقائياً وتأخر الجفن الآخر بعض الشيء، فهذا يعني أنك محرر من صورة أحد الأبوين وما زلت أسير صورة الآخر.

فإذا لاحظت أن الجفن الأيمن هو الذي تأخر عن الانفتاح فأنت محرَّرٌ من صورة الأب، وإذا لاحظت أن الأيسر هو الذي تأخر فأنت محرَّر من صورة الأم.

هذا التفاوت المؤقت بين انفتاح جفن وانفتاح الآخر إنما يدل على وجود علاقة صراعية حادة مع أحد الأبوين تحول دون بلوغك مرحلة النضج العاطفي. أما إذا انفتح الجفنان مباشرة بعد إرخاء العضلات، وفي وقت واحد، فهذا يدل على أنك لم تتذوّق حتى الآن حلاوة النضج، بصرف النظر عن سنّك.

ما جدوى هذه الاستنتاجات؟ إنها تُفيد بوجود علاقة وثيقة بين نوعية النوم لدى الشخص وبين تحرره من صورة الأبوين. أي أن اضطراب العلاقة مع أحد الأبوين أو كليهما يؤدي إلى اضطراب النوم. كذلك ثمة علاقة مباشرة بين النضج العاطفي وحركية الجفنين.

■ **الخاتم: إذا وضعت المرأة خاتماً في البنصر الأيسر وآخر في السبابة اليمنى** فهذا يدل على أنها شديدة التعلُّق بوالدها، وأنها لا ترضى استبداله إلا بشخص ضعيف الشخصية (زوج الست) كيلا يحجب شمس حياتها الفعلية، أي والدها. إن التختُّم بهذه الطريقة يعني بوضوح: «أنا أحب والدي!». ويمكن أن يدل أيضاً على امرأة شابة تبحث عن بديل من والدها المتوفّى أو الغائب. وفي هذه الحالة المحددة، تسعى المرأة إلى إغواء رجال من سن والدها.

■ **القرط أو الحلقة في أحد المنخرين:** القرط أو الحلقة في المنخر الأيسر يدل على تماثل الابن أو البنت مع الأم، وفي المنخر الأيمن يدل على التماثل مع الأب. والحال أن استخدام القرط على هذا النحو غالباً ما يكون للمنخر الأيسر، ولا يحدث مطلقاً أن يستخدم للمنخرين معاً. وهو يدل مبدئياً على انحياز لجهة أحد الأبوين. ولكنه يشير عادة، وبصورة لا شعورية، إلى الجهة التي

ينبذها الشخص وليس إلى الجهة التي يتماثل معها أو يتعلق بها. (أي أن القرط في المنخر الأيسر، مثلاً، إنما يدل بصورة لا شعورية على نبذ الأم وليس العكس).

■ **سلسلة المعصم أو حاملة الاسم:** يعبّر استخدام الشخص لهذه الحُلية عن شعور بعدم الانتماء. مثل هذا الشخص يكون قد عانى من التهميش أو نقص الاحتضان في طفولته وسط الأسرة، فتجده يتصرف لاحقاً بطريقة لا شعورية محاولاً إثبات الذات. لذلك يضع سلسلة في معصمه تحمل اسمه الأول فقط، أي الاسم الذي يدل على فرادته ولا يشاركه فيه أي فرد آخر من العائلة.

تعتبر حاملة الاسم تقليداً خاصاً بالمجتمعات الغربية، توضع عادة للأطفال الصغار وحتى الرضّع منهم. وهي وإن كانت مشتركة بين الجنسين في مرحلة المراهقة، إلا أنها تصبح خاصة بالذكور في سن البلوغ. وفي هذه الحالة يتّخذها الذكور نوعاً من بطاقة تعريف ورمزاً للرجولة. هذا في الزمن الماضي. أما اليوم فقد استُبدلت حاملة الاسم حول المعصم بسلسلة ذهبية ذات حلقات كبيرة تعلّق في الرقبة، وتُعتبر من العلامات الدالة على الرفاهية أو الثراء في أوساط رجال الأعمال. وهكذا زالت الدلالة الأصلية لهذه الحُلية (إثبات الهوية والذات) لتحل محلها دلالة أخرى شكلية وخارجية. أي أن الجوهر الكياني زال لتحل محله المظاهر.

الصورة العامة أو صورة الذات

تقوم الشخصية الحركية على اجتماع صورتين: الصورة العامة التي يراها الآخرون في الشخص، والصورة التي يكوّنها الشخص عن نفسه؛ وهي ما يسميه عالم النفس الشهير كارل يونغ: Persona. فالإنسان، كما يقول، «يُقدَّر بما يفعل وليس بما يملك». هاتان

الصورتان تجتمعان في ما يُسمى «صورة الذات». هذه الصورة هي التي تتحكم بخياراتنا في الحياة أو في المهنة، كما تتحكم جزئياً في علاقاتنا الشخصية. وهكذا تترابط وجوه حياتنا ترابطاً وثيقاً، فلا يمكن أن يكون الواحد منّا ممثلاً معروفاً على المسرح ومجهولاً في بيئته الاجتماعية!.

صورتنا العامة هي تلك الصورة التي يراها الآخرون بعد أن نُضفي عليها كثيراً من مساحيق التجميل. إنها تختلف تماماً عن «صورة الذات» في عين صاحبها. وهذه الصورة الاجتماعية (العامة) هي بالضرورة انعكاس جزئي أو مبتور لصورة الذات، باعتبار أن الشخص لا يقدم من صورته الذاتية سوى الديكور الخارجي. بالرغم من ذلك فإن بعض حركاته العفوية تفضح المستور خلف ابتساماته، ومواقفه، وآرائه السياسيَّة. وبمقدار ما تتوسع الهوَّة بين الصورة العامة والصورة الذاتية بمقدار ما يفشل الشخص في إقناع الجمهور، فيفقد الكثير من جاذبيته وشعبيته، حتى وإن كان يمتلك مواهب حقيقية وقدرات فعلية.

إن الصورة التي من خلالها يراك الآخرون ليست مجرّد مظهر ثابت؛ مبسَّطة وخالية من الأبعاد. ففي ما يتعدى أسلوبك في اللباس والحديث، وما يفرق ذكاءك عن ذكاء أقرانك، هناك مجموعة من الحركات العفوية تميزك عن أي شخص آخر، بحيث يستطيع أي من المقربين منك أن يتعرَّف إليك من خلف، ومن خلال مشيتك فقط.

إن عاداتك الحركية التي تمارسها بصورة عفوية، والتي «اختارها» جسمك لتشكل سمته الخاصة، تعتمدها أنت وفقاً للفئة الاجتماعية والمهنية التي تريد الانتماء إليها. باختصار يمكن القول إن جميع الحركات الخاصة التي تطبع سلوكك إنما هي حركات اقتبستها بصورة غير واعية من محيطك العائلي والاجتماعي، وأدرجتها في شخصيتك السلوكية بصورة غير واعية أيضاً.

إن مراقبة سلوك فئات اجتماعية أو مهنية مختلفة تؤكد على وجود حركات عفوية مشتركة، خاصة بكل فئة، بحيث يستطيع بعض الأشخاص من مهنة معينة أن يتعرفوا إلى أشخاص من المهنة ذاتها، زملائهم، من دون أن يحادثوهم. عملية التعارف السريعة هذه إنما تستند إلى رموز حركية خاصة بأهل المهنة الواحدة.

في هذا الإطار أيضاً يمكن القول إن رجال السلطة يستطيعون تمييز بعضهم بعضاً في المكانة والمرتبة، من دون أن يقدم الواحد منهم نفسه للآخر باسمه ولقبه. كذلك فإن سلوك شخص مبدع خلاق يختلف تماماً عن سلوك شخص تكمن موهبته في فن التواصل مع الآخرين. فحركات الأول انطوائيّة، بينما حركات الثاني منفتحة.

لستُ في حاجة إلى إعادة التأكيد على أن لكل واحد منا «صورة عامة»، سواء أكان شخصاً مغموراً أو مشهوراً، من عامة الناس أو من أعيانهم. هذه الصورة العامة تندمج مع «صورة الذات» لتقدما معاً الصورة الكلية التي يتم من خلالها الحكم علينا. ليس المطلوب في هذا المجال تقديم «الصورة الأجمل»، بل الصورة التي يتوفر فيها الترابط والانسجام بين الشكل الخارجي والطريقة التي تتحرّكون بها.

■ **الخاتم**: ترمز الإصبع الوسطى إلى صورة الذات، والوراثة، والمرتبة الاجتماعية، والعائلة أو العشيرة. إن التختُّم في هذه الإصبع ينمّ إما عن اضطراب في صورة الذات، أو عن محاولة تماثل مع طبقة اجتماعية أعلى من الطبقة التي ينتمي إليها الشخص الذي يضع الخاتم في هذه الإصبع، أو عن حاجة للانتماء إلى عشيرة هرباً من العزلة. مثل هذا الشخص بحاجة ماسة إلى اعتراف الآخرين كي يشعر بوجوده.

من خلال معايناتي، اكتشفت بسرعة وجود علاقة متبادلة بين التختُّم في هذه الإصبع وبين شخصية المرأة المتعطشة للظهور. فقد

لاحظت، على سبيل المثال، أن معظم الفتيات غالباً ما يحرصْنَ على وضع خاتم في الوسطى، حتى لو كنَّ متختمات في أصابع أخرى. لذلك كنت أحكم مسبقاً على أية واحدة منهن بأنها في حاجة إلى تقوية صورتها الذاتية المهتزّة (تقوية الثقة بالنفس)، أو بأنها غير واثقة من تأثيرها على الآخرين.

■ **الشعر:** يعبِّر الشعر عن صورة الذات، التي نستطيع الاعتناء بها وتحسينها باستمرار، من خلال زيارات متكررة إلى مصفف الشعر أو الحلاق للرجال. ذلك أن تسريحة الشعر من شأنها تغطية بعض عيوب الوجه. كذلك يعتبر الشعر وسيلة لاستعادة الشباب، أو للاحتفاظ بهذا الشباب الذي يهرب منّا بصورة حتمية. والواقع أن الشعر يتأثر بالحالة النفسية. إذ يمكن أن يتساقط الشعر جزئياً ومؤقتاً وأحياناً في فترة محددة على أثر حزن شديد، وقد يسقط نهائياً لدى الرجل الذي تصبح حياته اليومية صراعاً متواصلاً أو مصدراً لضغط نفسي كبير.

وخلافاً للاعتقاد السائد، فإن الوراثة ليست دائماً سبباً كافياً لسقوط شعر الرجل: «والدك أصلع، إذاً أنت أيضاً ستكون كذلك». وغالباً ما يضاف إلى هذا العامل الوراثي عامل آخر يتمثل في ضعف الأوعية الدموية المغذية للشعر. كذلك فإن سقوط الشعر المبكر غالباً ما ينجم عن تفاقم انعدام الثقة بالذات بصورة متواصلة.

■ **منديل الرقبة:** الشخص الذي يضع منديلاً غير معقود حول رقبته، من دون وجود أي داع يتعلق بالطقس، إنما هو شخص قلق على الصورة التي يكوّنها الآخرونَ عنه.

■ **النظارتان:** لم يعد استخدام النظارتين مقتصراً على تصحيح النظر، بل أصبح من وسائل الزينة المؤثرة في الصورة الاجتماعية للشخص. إنهما يستخدمان اليوم لتغيير إطلالة الوجه! كذلك يشكلان

جزء من التعبير الحركي في وضع حرج أو ملتبس اجتماعياً. عادةً ما يختار الشخص نظارتين تناسبان شكل وجهه أو لون بشرته أو لأن لون النظّارتين يعجبه. وقد يذهب إلى نموذج رائج، أو إلى شكل يعتقد أنه مناسب لمكانته الاجتماعية. باستناده إلى مثل هذه المعايير يرتكب خطأً جوهرياً، فهو بذلك يفضّل الواجهة على المحتويات (أي المظهر على الجوهر).

ليست النظارتان مجرد شيء مفيد، أو حتى ضروري لتصحيح النظر، بل هما امتداد لصورتنا الاجتماعية التي نقدمها للآخرين. إنهما بمثابة لباس للوجه، والوجه هو أولاً وقبل أي شيء النافذة التي من خلالها تطل مشاعرنا ومزاجنا على العالم. يستطيع الوجه أن يعبّر عن كثير مما في داخلنا، وإن كان لا يعبِّر عن كل شيء. فإذا كسوناه لباساً سيّئاً فلن يتمكن من التعبير مطلقاً. المسألة ليست جمالية أو تزيينية، بل هي مسألة انسجام بين ظاهر الوجه ومحتوى الرأس. لذلك ينبغي اختيار النموذج الذي ينسجم مع طبيعتنا الانفعالية والذهنية. لا بل يمكن القول إنه علينا الإحساس بالنظارة التي نقبل على شرائها، أكثر مما علينا مراعاة انسجامها مع شكل الوجه.

ليست وظيفة النظارة تقصير أنف طويل، أو حجب وجه نحيل. إنها جزء مندمج في الوجه، وجزء من الصورة التي نرغب أن نقدمها عن أنفسنا. لذلك ينبغي أن تعكس هذه الصورة حقيقتنا؛ وهو ما لا نفعله عملياً. إذا ما أخذنا بظاهر الأمور فإنه يمكن لمجرّد نظارة أن تجعلنا محطّ أنظار الجميع، وأن تعزز مصداقيتنا أو تشكك فيها.

عدم نُضج الشخصية

هل يمكن قياس درجة النُّضج لدى شخص ما؟ نعم يمكن ذلك استناداً إلى حركاته العفوية؛ علماً أن هناك تقنيات نفسانية معيارية

أخرى أكثر نجاعة، ولكن مشكلة هذه التقنيات أنها تتطلب موافقة الشخص على الخضوع للامتحان، الأمر الذي لا تتطلبه عملية مراقبة الحركات العفوية. والحال أن هذه الحركات تفضح عدم نضج شخصية محدّثك، إلا أنّ عليك أن تبذل جهداً لحفظ الحركات أو الوضعيات المتعلقة بهذا الموضوع.

■ **الخاتم**: يظهر عدم نضج الشخصية لدى المرأة **من خلال تختّمها في الخنصر الأيسر والبنصر الأيمن**. سيبدو لك بوضوح أنها من النوع الذي يرجع إلى الوراء.

نحن هنا أمام امرأة ـ طفلة ترفض أن تكبر، وتستغل إلى أقصى حدود دور الصبيّة اللعوب، حتى تتحوّل مع التقدّم في السن إلى عجوز متصابية. وتراها تحتفظ بشعر طويل، توليه كل عنايتها واهتمامها وتظلّ ترتدي ثياباً لا تليق بعد بسنّها.

■ **الفم: ترى فمه مفتوحاً بعض الشيء وهو يستمع إليك.**

انفتاح الفم قليلاً في لقاء عمل، ينمّ عن ضعف الحزم، وحتى ضعف الشخصية. الأشخاص غير الناضجين غالباً ما يواظبون، بصورة عفوية، على فتح فمهم قليلاً، على غرار النساء المغويات. وهذا لا يعني بالضرورة أن النساء المغويات عديمات النضج.

■ **الذراع**: تسير **وهي ثانيةٌ ذراعيها على شكل زاوية قائمة.**

إنها المشية النموذجية للمراهقات أثناء اختيالهنَّ متباهيات أمام أصدقائهن المراهقين. نجد هذه المشية نفسها لدى من تقدموا في السن ولم يكبروا.

تثني ذراعها الأيمن إلى كتفها الأيمن، وتضع كفها الأيسر على ظهر الكف الأيمن. يمكن أيضاً أن تميل بخدّها أو تسنده إلى ظهر اليد اليسرى.

إنها وضعية معقدة، تعود في أصولها إلى مرحلة المراهقة. وهي في هذه السن تنمّ عن شخصية امرأة ترفض أن تكون ناضجة.

■ **الشعر: تلفّ شعرها جديلةً واحدة تتدلى خلف الظهر.** إنه نموذج الطفلة الصغيرة في جسد فتاة قروية كبيرة.

■ **الأصابع: تلاحظ أن محدِّثك يطوي السبابة والوسطى والبنصر من يده اليسرى، فيما يترك الخنصر والإبهام طليقين، وكأنه يضع سماعة التلفون على الطاولة.**

إنه بهذه الحركة يطلق العنان لطفولته (الخنصر) ولبحثه عن المتعة (الإبهام)، بينما يسجن الأصابع الثلاثة الأخرى: البنصر (التركيز والاهتمام)، والوسطى (صورة الذات)، والسبابة (النطاق الخاص به).

■ **الأنف: إنه يتنشق بأنفه باستمرار بدلاً من أن يتمخّط.** لا شك أن مثل هذا الشخص يذكّرك بسلوك الطفل الذي يبكي أو يتباكى بلا سبب.

■ **وضعية الجلوس: يجلس على كرسيه بطريقة عكسية، وكأنه على صهوة جواد مستنداً بذراعيه إلى ظهر الكرسي.**

ينزل ذراعيه من على ظهر الكرسي ويضعهما أمامه، كأنما يحتمي بظهر الكرسي من محيط عدائي.

أما إذا جلس على الكرسي بشكل عادي، فإنه لا يتوانى عن دفع ظهر الكرسي إلى الخلف، بحيث ترتكز على القائمتين الخلفيتين فقط.

عدم الكفاءة

عدم الكفاءة يعني بالدرجة الأولى عدم القدرة على مواجهة أزمة أو امتحان. والحركات الدالّة على هذا الشعور الخاص تنتمي إلى فئة الحركات الفاضحة. هي فاضحة لأنها تظهر في سياق معيّن: يجد الشخص نفسه في وضع محتّم، لا يدري معه كيف يتصرّف، ولكنه

في الوقت نفسه يتظاهر بمعرفة الحل للخروج من المأزق!.

■ **السيجارة: بدلاً من أن يمدّ يده بعقب السيجارة ليطفئه في منفضة السجائر، تراه يأخذ بيده الأخرى المنفضة ويطفىء فيها عقب السيجارة.**

إنها حركة تنمّ عن إحساس بعدم الكفاءة، رغم أن الشخص يبدو واثقاً بنفسه. فهو يبدو كمن نسي نظارتيه، ويخشى أن يخطىء المنفضة إن هو مدَّ يده إليها عن بعد. الواقع أن صاحبنا هذا يشعر بالضيق الشديد حين يجد نفسه إزاء مهمة تفوق قدرته. لذلك تراه يُحضر الهدف إلى سهمه، بدلاً من أن يطلق السهم نحو الهدف!.

■ **اليدان:** ثمة حركة نموذجية تنمّ عن منتهى الإحساس بالعجز وعدم الكفاءة؛ وهي أن **يطبق الشخص كفيه في حركة رجاء وتضرُّع.** تجتمع الكفّان خلال الحديث لبضع ثوانٍ أو أكثر، لتعبرا بهذه الحركة عن نوع من الرجاء، التي تكذّب الشخص المسترسل في كلام ملؤه الثقة، موحياً لمحدِّثه أنه يمتلك الحل المنشود أو أنه قادر على تنفيذه. والحال أن انطباق الكفين على هذا النحو الذي لا يترك فراغاً بينهما إنما يعني أن هذا الشخص لا يملك بين يديه سوى حل وهميّ.

مثل هذا الشخص الذي يقوم بسذاجة مطلقة بهذه الحركة العفوية يزعم عكس ما هو حقيقة. أما التواصل غير الواعي الذي يتجلّى في الحركات فيفضح عدم صدق ما يقوله، وجسمه يخونه بكل براءة. وعلى ضوء ما تقدم، يمكننا أن نقول إن الاحتيال في الكلام يقع ضحية صدق الحركات العفوية التي تستعصي على الضبط. فلنفكّر منطقياً أن المتضرِّع لا يمكن أن يملك أبداً حلاً للمسألة لأنه يتوجّه إلى سلطة أعلى منه لتنير له طريقه.

■ **الأنف:** تلاحظ **أن محدِّثك يضغط بسبابته على طرف أنفه، فيما هو يُسند مرفقه إلى الطاولة.**

يعتبر الأنف المكان الرمزي للمهارة واللباقة. فإذا رأيت محدِّثك

يضغط عليه بهذه الطريقة، فهذا يعني أنه لم يعد يملك أي حيلة في المشكلة المطروحة.

ضبط النفس

■ **اليد: تلاحظ أن المتحدث في برنامج تلفزيوني يثبّت يده اليمنى على الطاولة، بينما يطلق العنان ليده اليسرى في التعبير.**

لا شك أن ضبط اليد اليمنى على هذا النحو إنما يتمّ بطريقة غير واعية، أي عفوية. وهذا السلوك ينمّ عن عدم المرونة في الذهنية والطبع على حدّ سواء. ولا بدَّ من القول إن هذا الشخص الانفعالي بطبعه، بضبطه يده اليمنى على نحو ما رأينا، إنما يضعف قدرته على التواصل مع المشاهدين، فهو يستخدم انفعالاته في الإجابة عن أسئلة تحتاج إلى إعمال المنطق، أو يستخدم المنطق في مواقف تحتاج إلى تعبير انفعالي. ومن شأن هذا السلوك أن يشوّش صورته في نظر المشاهد، ويشوّش الرسالة التي يريد أن يوصلها للآخر. كذلك يمكن لهذا السلوك أن يدل على روح نقدية وتزمّت فكري يعيق القدرة على النقد الموضوعي.

يشكل ليونيل جوسبان، المرشح السابق لرئاسة الجمهورية الفرنسية، نموذجاً لهذا السلوك. بطبيعة الحال ليس جوسبان وحيداً في الميدان. فالشخصيات السياسية التي تطلق العنان ليدها اليسرى أصبحت كثيرة في المشهد السياسي. هل هذا شيء حسن؟ من يدري؟ . . . فقد تعود الاستقامة إلى الواجهة بعد أن تغيّبت لوقت طويل.

من الناحية النظرية تعتبر اليد اليمنى أداة التواصل الحركي المرتبطة بالقسم الأيسر من الدماغ، أي مركز العمليات العقلية والمنطقية. في المقابل تعتبر اليد اليسرى أداة التواصل المرتبطة بالقسم الأيمن من الدماغ، أي مركز العمليات الانفعالية. بطبيعة الحال ليست الأمور

على هذا المقدار من البساطة في النطاق العصبي ـ الحيوي، ولكن هذا التمييز هو المعتمد على نطاق واسع في أوساط علماء السلوك. بالتالي يمكن القول إن رفع اليد اليسرى يدل على تدخُّل الانفعالات العاطفية في الحديث، بينما يدل رفع اليد اليمنى على إعمال المنطق والحس النقدي في الخطاب. إنها «يد العقل».

ماذا لو ثبَّت المتحدث يده اليسرى على الطاولة وأطلق العنان ليده اليمنى في التعبير؟.

سيؤدي الأمر إلى النتيجة ذاتها بوجه عام، أي عدم القدرة على التواصل مع معظم الجمهور! ففي هذه الحالة يتحكم القسم الأيسر من الدماغ بالخطاب، مضخِّماً دور العقل على حساب الموقف الانفعالي الذي يتطلّبه الجمهور في لحظة معينة. معظم السياسيين السوفيات كانوا يميلون إلى ضبط / لَجْم اليد اليسرى أثناء الخطاب. كذلك يفعل معظم المناضلين المخلصين للنظام القائم أو الخاضعين للحزب الحاكم. ذلك أنهم يحاولون استبدال صورتهم الذاتية التي لا تعجبهم بصورة الزعيم أو الحزب. هذا يعني بوضوح أن على أي حاكم متسلط أن يتخلّص من أتباعه الذين يستخدمون يدهم اليسرى، إذا أراد المحافظة على مركزه. فهؤلاء شديدو الانتقاد، خلافاً للذين يستخدمون يدهم اليمنى، وهم بالتالي مهيَّأون للانقلاب عليه حين تسنح الفرصة!.

■ **نصيحة للسياسيين:** إذا أردتم أن تحافظوا على بقائكم في الحياة السياسية، فتعلّموا كيف تتحدّثون من دون أن تكونوا أسرى أيديكم، سواءٌ أكانت اليمنى أو اليسرى.

■ **الملعقة: يأخذ الملعقة بيده اليمنى، ويحرِّكها داخل الفنجان في اتجاه عقارب الساعة.** هذا يعني أنه يعرف ما يريد وإلى أين يذهب.

■ **القدم: يدوس على قدمه اليسرى بقدمه اليمنى.** هذا الشخص

يرفض الإفصاح عن مشاعره التي يقمعها بهذه الطريقة. إنه يمارس ضبط النفس.

الــــســـــذاجة

تعتبر السذاجة صفة حميدة حتى سنّ معيَّنة، وتصبح عيباً اعتباراً من سن معيّنة.

أكثر من 60٪ من الفرنسيين لا يزالون يعتقدون بالسَّحَرة والجن والشياطين، فضلاً عن العرَّافين وشيوخ الطرائق الروحية والأحلام المنذرة بوقوع أمور معينة. و60٪ من هؤلاء السُّذج، ما عادوا في مقتبل العمر بل أصبحوا ناضجين.

إن «اختراع الحقائق» هو دائماً أكثر سهولة من محاولة فهم مغزاها.

■ **الخاتم: حين تضع المرأة خاتماً في الإبهام الأيسر وآخر في الوسطى اليمنى**، فهذا يدل على أنها من النوع الذي يبحث عن فارس الأحلام. وهذا يعني أيضاً أن عاطفتها انتقائية، أي أنها تبحث عن نموذج معين. كما أنها شديدة التأثُّر بالغير.

فإذا وضعت ثلاثة خواتم، في الوسطى والإبهام من اليد اليسرى، وفي البنصر الأيمن، فهذا يدل على امرأة تحب المظاهر وتهوى قراءة المجلات النسائية الشعبية فتدمن عليها أسبوعياً.

وضع خاتم في الخنصر وآخر في البنصر من اليد اليسرى، ينمّ عن امرأة ساذجة، سريعة التصديق، وغير ناضجة في علاقاتها العاطفية. إنها شديدة الحنين إلى الحب الأبوي، شديدة التعلُّق بجذورها العائلية. فإذا أردت أن تحظى بقلبها، عليك أولاً أن تكسب ودَّ أهلها وإخوتها وأخواتها، وخصوصاً الحيوانات المنزلية التي تقتنيها!.

■ **الحذاء: تآكل الطرف الخلفي من كعب الحذاء**، يدل على

شخص يحاول أن يكبح جماح اندفاعه كرد فعل على سهولة استجابته وتأثره بالآخر، حتى أنه لا يستطيع أحياناً أن يرفض أي طلب.

■ **الإبهام: يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويضع ذقنه على إبهامه الأيمن أو الأيسر مفتوحاً، فيما يغلق الأصابع الأربعة الأخرى.**

في هذه الحالة لا يكون الإبهام سنداً ثابتاً. وهذا يعني أن الشخص الجالس أمامك سهل التأثّر بحججك، حتى لو عاد فندم لاحقاً.

الحنين إلى الماضي

تعليقاً على الرواج الكبير الذي عرفته أغاني داليدا بعد موتها، يقول أحد الصحافيين: ما زال أمام الحنين إلى الماضي مستقبل كبير! ويقول آخر: سنة بعد سنة، نلاحظ أن من بين الإسطوانات الثلاث الأكثر مبيعاً في العالم هناك إسطوانتين واحدة لداليدا والثانية لشارل أزنافور.

يستبطن الحنين إلى الماضي عجزاً عن مواجهة المستقبل، أي عن مواجهة الخاتمة الحتمية لهذا المستقبل، ألا وهي الموت. وعليه فإن العودة إلى ينابيع الحياة تمثل ترياقاً ضد القلق من المستقبل. إن رواج تجارة التحف الأثرية والقطع والأدوات القديمة، وكذلك هواية جمع الأشياء القديمة العائدة إلى عصور خالية.. . كل تلك الأمور ليست سوى تعبير عن التعلُّق بفكرة البقاء. فنحن إنما نتعلق بالقيم الماضية كي نكبح جريان الزمن.

وللتعبير عن الحنين إلى الماضي هناك أيضاً حركات خاصة جداً: معظم الأشخاص الذين يحنّون إلى الماضي يميلون إلى تحريك الملعقة في فنجان قهوتهم الصباحية في عكس اتجاه عقارب الساعة. هذه الحركة تتيح التعرّف إليهم والتأقلم مع حبهم للماضي. وبمقدار

ما يعيش المجتمع قلقاً في حاضره على غده، يتكاثر عدد الذين يحّنون إلى الماضي في هذا المجتمع تكاثر الأعشاب البرية، رافضين الابتكارات وتطوُّر الوعي مع الحاضر وكذلك التجدّد. هؤلاء هم أشخاص محافظون بالضرورة، يحرسون التقاليد. وهم يعبّرون عن هذا الموقف من خلال حركاتهم العفوية.

على الصعيد الحركي، يقع الماضي رمزياً إلى جهة اليسار من الجسم، بينما يقع المستقبل إلى جهة اليمين. حركات الطموح (إلى اليمين) تقف في مواجهة الحركات الأخرى (إلى اليسار) المعبّرة عن أسف على ماضٍ تمَّ تجاوزه بسرعة فائقة. من الناحية النظرية ينبغي وجود نوع من التعادل بين الحركات المرتبطة بالماضي والحركات المستقبلية، باعتبار أن الجسم (بما فيه الدماغ) ينقسم إلى شطرين متقابلين ومتساويين. ولكن الملاحظة العملية تشير إلى خلاف ذلك. فمعظم الأشخاص الذين تمكنت من مراقبة سلوكهم منذ سنوات عديدة إنما كانوا يميلون إلى إصدار حركاتهم العفوية من الجانب الأيسر من الجسم. وهذا يعني أن حضور الماضي في حياة هؤلاء يطغى على حضور المستقبل!.

إذا استثنينا البنصر الأيسر (حيث يوضع عادة خاتم الزواج) فإن الإصبع الأكثر تختُّماً لدى هؤلاء هو الخنصر الأيسر. والحال أن هذا الإصبع إنما يرمز بشكل خاص إلى الطفولة والماضي والذكريات، كما يرمز إلى عدم النضج. إن وجود خاتم في الخنصر الأيسر ينمّ عن شخصية تحنّ إلى الماضي البائد، تنشدّ إلى ذكريات الطفولة التي تمثل في نظرها «جنّة مفقودة». والخنصر الأيسر يرمز أيضاً إلى الرغبات غير المشبعة في الطفولة.

أقترح عليكم هذه التجربة المسلّية، لمعرفة ما إذا كنتم من فئة النوستالجيين المشدودين إلى الماضي، أو من فئة الطموحين

المتطلّعين إلى المستقبل وهم أقلّية. ليس عليكم سوى استخدام ميزان الأشخاص المتوفر في منازلكم. كيف يتمّ الاختبار؟ نضغط على كفة الميزان بكل قوتنا، بواسطة الخنصر الأيمن ثم الأيسر. سوف تؤشّر إبرة الميزان إلى رقمين مختلفين. إذا وجدنا ضغط الخنصر الأيسر أقوى من ضغط الأيمن، فهذا يعني أننا من فئة النوستالجيين المشدودين إلى الماضي. إذا تعادل ضغط الإصبعين، فهذا يعني أننا من فئة الواقعيين المهتمّين بالحاضر. أما إذا رجح ضغط الخنصر الأيمن بشكل واضح، فهذا يعني أننا نتوجه باهتماماتنا إلى المستقبل وهذه الحالة نادرة. ملاحظة: ينبغي إجراء الضغط على الميزان مع الاحتفاظ بالمرفق عالياً.

إذا كنت من هواة جمع الأثاث القديم، أو زيارة الآثار العابقة بالتاريخ، أو الاستماع إلى الإسطوانات القديمة الموزّعة توزيعاً حديثاً... فأنت، على الأرجح، تملك خنصراً أيسر أشدَّ نشاطاً من نظيره الأيمن (حتى وإن لم تكن أعسر). والواقع أن الأشخاص الذين يحنّون إلى الماضي يبجّلون هذا الماضي لأنه يطمئنهم إلى جذورهم. هذا لا يعني أنهم أشخاص بلا طموح، ولكنهم يحملون الماضي إلى المستقبل، مثلما يفعل الحلزون الذي يحمل بيته على ظهره. إن جذور هؤلاء الراسخة في ماضيهم تجعلهم يشعرون بالانتماء.

■ **الخاتم: وَضْع خاتم في الخنصر الأيسر وآخر في الوسطى اليمنى** ينمّ عن امرأة لا تزال تعيش أحلام التلميذة المجتهدة. قد تكون امرأة متوقّدة الذكاء، ومتفوّقة في مهنتها، إلا أنها لا تزال متعلقة بطفولتها. وهذا هو مصدر بعض حركاتها العفوية التي قد تحيّر المحيطين بها.

كذلك الأمر إذا ما وضعت المرأة خاتماً في الخنصر الأيسر وآخر في الوسطى اليسرى. هذا يدل على أن صورة الطفلة في داخلها تطغى على صورة المرأة الراشدة. إنها امرأة نوستالجية، تعيش حالة من

الاتحاد الوثيق مع ماضيها والرجال الذين أحبتهم سابقاً حتى أنها تعجز عن نسيانهم كلياً.

■ **القدّاحة: تتّجه شعلة القدّاحة إلى اليسار، بينما يتّجه الإبهام إلى اليمين.** إنه شخص يتكلّم عن ماضيه كلما أراد إشعال سيجارة.

■ **الشعر: تربط شعرها على شكل جديلتين، ذات اليمين وذات اليسار.** إنها «موضة» قديمة. وهي تنمّ عن تأخر في النضج العاطفي لدى امرأة تعيش أسفاً دائماً على نعيم الطفولة الذي مضى بسرعة خاطفة.

■ **عادة التمزيق/ التجعيد:** تنمّ حركة **تمزيق الأوراق** عن حاجة غير واعية إلى محو الماضي، بينما تنمّ **حركة التجعيد** عن رغبة في الاحتفاظ بهذا الماضي بعد هدمه رمزياً.

النجاح

الناجحون في مجتمعاتنا الاستهلاكية الحديثة هم دائماً من الأشخاص الذين ترتبط حركاتهم العفوية بذهنية بنَّاءة. إن ثقافة النجاح كفيلة بأن تطرد من الذهن أيَّ فكرة مرضيّة وكل احتمالات الفشل. وهي تقوم تلقائياً باستبعاد الحركات العفوية غير الملائمة للصورة العامة لهؤلاء الأشخاص.

تظهر الموهبة من خلال الحركات المريحة للجسم. أما الفشل فتعبّر عنه كثرة الحركات المرتبكة، ذات الوَقْع السَّيء في نظر الآخرين. **فالشخص الذي يُسند مرفقيه إلى طاولة أمامه، واضعاً يده اليسرى فوق ظهر اليمنى، تاركاً اليمنى مفتوحة** ـ هذا الشخص إنما يعبِّر عن إحساسه بالفوز والنجاح. **الحركة ذاتها، مع انقباض اليد اليمنى،** تنمّ عن شخصية قيادية، ولكنها لا توحي بالنجاح.

على غرار غنى التعبير أو فقره، يرتبط مستوى لغة الحركات لدى

أي شخص بمستوى ثقافته، ومنزلته الاجتماعية أو وضعه المهني، كما يرتبط خصوصاً بمدى قدرته على النجاح. فقد لاحظت من خلال خبرتي الطويلة في علم النفس السلوكي أن الأشخاص الناجحين في كل الميادين يستخدمون حركات شديدة الجاذبية. ولذلك نقول بأن مستوى الحركات أو الوضعيات الجسدية العفوية إنما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بدرجة النجاح الفردي. فالشخص الناجح على الدوام ينظر إلى العالم من حوله نظرة مختلفة. ونستطيع أن نقرأ قصة نجاحه في عمق نظرته المتوقّدة. ومن الواضح أن السعادة الداخلية تؤثر على الحركات الصادرة عن الشخص.

الشعبية هي أساس النجاح! حب الناس ليس فقط همّ النجوم، فهذا أيضاً سلاح ماضٍ وعملي للشخص الذي يريد أن يصل إلى السلطة أو ينجح في تجارته أو يصل إلى هدفه مهما كان. إنها عملية انعكاس لصورتك الذاتية على الصورة التي يكوّنها الناس عنك. لكن هذه الصورة مفتوحة على كل التأثيرات وعليك أن تحميها من الضغط النفسي الذي يسببه لك الآخرون.

الفصــــل السابـــع

الحركات المعبّرة عن الحسد والغيرة

الــطَّــمع

ليس الطمع سوى صورة من صور الحسد. صحيح أنه ظاهرة قديمة في حياة البشر، ولكنه شديد الخطر على أوضاعك المالية. لذلك عليَّ أن أحذِّرك من بعض الحركات التي تفضح الطمع لتتجنب الخطر إذا كنت الضحية المقبلة أو الصديق المقرّب أو الرفيق لشخص طمَّاع، تعاشره دون أن تعرف نواياه.

■ **النقود: يسير واضعاً يده في جيبه، مخشخشاً بقطع نقدية معدنية.**

خشخشة النقود هي جرس يحذِّرك من أن هذا الشخص الذي تعاشره ببراءة قد بلغ به الطمع حدّاً صارخاً.

يخرج من جيبه، بشكل علني، حزمة من الأوراق النقدية الكبيرة كي يدفع الحساب. هذه الأوراق النقدية الكبيرة تُخفي أطماعه الحقيرة.

■ **الحُليّ: وَضْع خاتم في البنصر وآخر في الخنصر، من اليد اليمنى،** ينمّ عن امرأة جشعة، وصولية محبّة للمجوهرات. أكثر ما يجذبها الرجال الأثرياء أو الذين يبدون أثرياء والذين يعدون بتكوين ثروة. هذه المرأة تعتبر نفسها سبب النجاح الاجتماعي أو المهني لزوجها، وهي مناسبة جداً لدعم وإنجاح أي رئيس شركة. على أي حال يجب أن تفكر ملياً، يا صديقي، قبل أن تتخذ من مثل هذه

المرأة زوجة لك، لأنك سوف تدفع إليها كل ما فوقك وتحتك إذا أردت الانفصال عنها!.

يتباهى بعض الرجال **بالسلاسل الذهبية** تتدلّى من أعناقهم ومعاصمهم. هذه السلاسل إنما هي لافتات ضوئية تدل على الطمع.

أما بعض النساء الجشعات فلا يتوانين عن **تختيم ثمانية أصابع من أصل عشرة**. وغالباً ما يظهر جشع بعض النساء من خلال **كثرة الحلي والجواهر المعلقة على الجسم**.

■ **البطن: تلاحظ أن محدِّثك لا يتوانى عن تدليك بطنه أثناء الحديث، بحركة مستمرّة ولافتة.**

إنه شخص جشع وحسود، تحركه شهوة الاستيلاء على ما في يد الآخرين.

حب الذات

حب الذات والنَّرجسية صفتان متلازمتان لشخصين، كلاهما يعتبر نفسه مركز العالم. يدور كل منهما حول نفسه، يهتم حصرياً بما يعنيه، لا يرى سوى من يوجه الكلام إليه شخصياً، ولا يسمع إلا ما يعنيه ولا يتحدث سوى عن نفسه! وبما أنه لا يملك شيئاً ثميناً في هذا العالم سوى نفسه، فهو شديد الحرص على ما يملكه لأنه حصل عليه بجهد جهيد أو على ما يتمنى أن يحمله معه إلى القبر.

■ **الخاتم: وَضْع خاتم في الإبهام الأيسر وآخر في السبابة اليمنى،** يدل على شخص شديد الطمع، لا يتورّع عن تحطيم ما لدى الآخرين إذا لم يستطع الحصول عليه. إذا كانت صديقتك من هذا القبيل، فإنها لا تجد متّسعاً من الوقت للاهتمام بعواطفك أو حالتك النفسية. بل تهتم دائماً بنفسها حتى أنك تذوب في كيانها فلا يعود لك وجود خارجها.

وَضْع خاتم في السبابة اليمنى وآخر في السبابة اليسرى ينمّ عن امرأة نرجسيّة ومكبوتة. فهي شديدة التركيز على صورتها الذاتية التي كوّنتها عن نفسها، وقليلة الاهتمام باجتذاب الآخرين. قد يُرضي غرورها شخص محبّ للغير، يتخلّى كلياً عن غروره الذاتي وينظر إليها باعتبارها مركز الكون. إن هوسها بالكمال ظاهر للعيان.

هذا الصنف من النساء راح يتزايد في السنوات الأخيرة؛ وأعتقد أنه من نتائج الثقافة التلفزيونية التي تركّز على «الأنا»، ومن صُنْع الدعاية الإعلانية التي تستخدم الجسد العاري لصبايا مثيرات في الترويج لبعض السلع... فتظهرهن كاملات المظهر وممتنعات على الجميع.

■ **السيجارة: ترى محدِّثك لا يكفّ عن نَكْت رماد سيجارته في المنفضة.** إنه في الواقع ينكت أكثر مما يدخّن! هذا يعني أنه يعيش ليتكلم، ويتكلم ليتلذّذ بسماع نفسه.

■ **الشرود في الشيء: تتحدّث إليك، وهي شاردة في تأمل شيء:** إنها تحدِّث نفسها لا غير. أما أنت فلست سوى مرآة تعكس صورتها. هذه الظاهرة الشائعة تسمّى «تحويل الشخص إلى شيء»، وهذا أسلوب نموذجي لحماية الذات من الآخر، الذي يُنظر إليه في هذه الحالة باعتباره متطفّلاً ومعارضاً محتملاً.

■ **النظرة: فيما هي تتوجه إليك بالحديث، يبدو نظرها سابحاً في أفق يمتد فوق رأسك.** إنها في الواقع تحدِّث نفسها، وما أنت سوى شاهد على قوة تفكيرها. إن تركيز النظر، أثناء الحديث، على خطّ أفقيّ وهمي فوق رأس المخاطَب إنما يؤدي تلقائياً إلى مَحْو المخاطَب. هذا النوع من السلوك ينمّ عن مزاج نرجسيّ مغرور، ويعني أن محدِّثك يضع «عبادة الذات» فوق أي موضوع آخر. كثيراً ما يعالج الأطباء النفسانيين مثل هذا السلوك، وهو منتشر في أوساط

بعض الفنانين غير الموهوبين الذين يريدون إغواء الآخرين (راجع الفصل الثاني: الإغواء). إن هذه النظرة التائهة والمتعالية تدلّ أيضاً على أن محدِّثك يعتبرك كياناً وهمياً غير فعليّ.

■ **الخاصرتان: يقف أمامك، واضعاً يديه على خاصرتيه، بحيث تكون الكفان مفتوحتين إلى الخلف.**

إنها وضعية غريبة لكنها شائعة، وهي معروفة لدى بعض البائعات المسنّات اللواتي يسوّقن لبضاعتهن («أليست أسماكي طازجة؟»). وهذه الوضعية تدل على شخص شغوف بموضوع واحد: ذاته شخصياً.

■ **الأم المتسلطة: ترفع يدها إلى صدرها متعجبةً: «أنا، يا ابنتي!»...** إنه سلوك الأم الأنانية المحبّة للتملك.

■ **العينان:** وظيفة العين هي إرسال المعلومات إلى الدماغ. وهي لذلك أداة رئيسة في خدمة التفكير المنطقي والحس النقدي المرتبط بهذا التفكير. إنها تتيح للإنسان أن يعيش في محيطه العدائي، كما تتيح له أن يقدّر حجم الخطر بلمح البصر؛ فهي إذاً أداتنا لرؤية الأشياء كما هي في الواقع والحقيقة. للأسف الشديد، فإن معظمنا يرى ما يحيط به من أشياء أو أشخاص، من دون أن يمعن النظر إليه. أكثرنا يحوّل نظره بسرعة خاطفة عما يحيط به، لأنه في الواقع مشغول بالنظر إلى ذاته. للبرهان على حقيقة هذه الواقعة، خطر لي أن أسأل بضع عشرات من الأشخاص عما إذا كان الواحد منهم يعرف لون عيني زميله / زميلته أو زوجه. كانت النتيجة مدهشة: أقل من 10٪ استطاعوا أن يقدموا إجابة صحيحة!.

التطلُّب

التطلُّب هو مرادف الغَيْرة وانعدام الرضى المزمن. إنه أيضاً

أسلوب مقنّع لتفشيل من نطلب منه إرضاءنا. فالمتطلّب لا يشعر مطلقاً بالرضى والاكتفاء. وهو بذلك يبدو كمن يسعى إلى عكس مراده؛ لأن هدفه الأساسي هو تحجيم الآخر من خلال لومه على ما لا يقدّمه وهو يحرم نفسه دائماً وعمداً من طلباته التي يستحيل تلبيتها. إنه شخص مكبوت وهو حالة معقدة بعض الشيء تماماً كمن يتابع أموره بدقّة ويلحّ في طلبها. المتطلّب هو غالباً شخص ساديّ يتلذذ بعذاب الآخرين، ولكنه متقاعد!.

■ **الخاتم: وَضع خاتم في الإبهام الأيسر وآخر في البنصر الأيمن** يدل على أن حبيبة قلبك هذه شديدة التطلّب عاطفياً، وإلى حدّ الهستيريا أحياناً. ستطول فترة الخطوبة، وستكون خطيبتك شديدة التطلّب على صعيد المداعبات العاطفية. ولكن عليك أن تكون حذراً. فهذه الآنسة العاطفية ظاهرياً، من خلال أسلوبها في التختُّم، هي في الواقع طائشة ومتقلّبة. وهذا الطيش لا يمنعها في كثير من الأحيان من أن تتقمص شخصية الممرضة الحنونة التي تقوم بتضميد جروحك على أثر تجربة عاطفية فاشلة مررت بها مؤخراً.

■ **السيجارة: عندما يرشف دخان سيجارته، تراه يدفع شفتيه إلى الأمام.**

محدِّثك هذا يخشى أن يفوته شيء. ذات يوم شاهدت شخصاً من هذا القبيل كاد أن يبتلع عقب السيجارة؛ وما زلت حتى الآن أكاد أنفجر ضاحكاً كلما تذكرت الحادثة.

■ **الملعقة: يحرّك الملعقة صعوداً ونزولاً في فنجان القهوة، كما لو كان يرفع الرمل بواسطة رفش.**

إنه صاحب مزاج متطلّب، لا يكتفي بما لديه حتى لو كان وافراً وجيداً.

■ **الأصابع: يضع محدّثك يده على دعامة (ساعد الكرسي مثلاً)،**

نيقبض عليها بقوة، بحيث تجتمع أنملتا السبابة والإبهام. هذه الحركة تدل على أن هذا الشخص لديه/ أو سيكون لديه متطلبات يستحيل تحقيقها.

يشبك أصابع يديه، فيبقي على الإبهامين ممدودين، وإنملتاهما ملتصقتين ببعضهما.

إنها حركة مميزة، تنم عن تطلُّب مطلق، وتصدر عن شخص متشنّج، مستعد للتصادم مع أي رأي مخالف... فلا يخدعنَّك مظهره الملائكي! سوف يصارحك بمتطلباته، راسماً على شفتيه نصف ابتسامة ساديّة.

الـغـيرة

مراتب الغَيْرة لدى الرجل هي أكثر تدرُّجاً مما لدى المرأة. مع ذلك يشير الواقع إلى أن أشكال الغيرة الأكثر حدَّة وتطرفاً إنما تظهر غالباً لدى الرجال. أما المرأة الغيورة فتسعى، أكثر من الرجل، إلى حماية خصوصياتها، وهي لا تطيق أن يشاطرها أحد هذه الخصوصيات الحميمة.

لائحة الحركات أو الوضعيات الجسدية الدالَّة على الغَيْرة هي لائحة طويلة جداً، يأتي في رأسها الحركات المرتبطة بالسبابة اليسرى. فهذا الإصبع يمثل المكان الرمزي لمشاعر الغيرة التي تصيب القلوب والعقول على السواء. أي أن معظم الحركات التي تضطلع بها السبابة اليسرى تنمّ تلقائياً عن بعض أشكال الغيرة. والواقع أن السبابة اليسرى هي الإصبع الدالّ على الخضوع الظاهري. فهي تمثّل مبدئياً صورة الأم، ولكنها تنمّ أيضاً عن الغَيْرة والحسد وحب الامتلاك.
الشخص الغيور والحسود يفضّل تلقائياً تختيم سبابته اليسرى من بين سائر الأصابع.

لنلاحظ أيضاً أن أشدَّ أنواع الغيرة يمكن أن يختبىء خلف كرم مبالغ فيه، غالباً ما تلطّفه شفقة مفتعلة. إنه «أخبث» أنواع السلوك الذي يمكن وصفه بأخبث الكلمات. الأشخاص الذين يمتلكون مثل هذه الصفة مستعدون لاستخدام كل أشكال التملُّق لبلوغ أهدافهم النَّفْعية والترقّي في المناصب.

يقف أمامك، ماداً ذراعيه في محاذاة جسمه، شابكاً أصابعه بحيث يتجه باطن الكفين إلى الأعلى. إنه يتوقَّع مساعدة من رئيسه. هذه الحركة تشبه إلى حدّ بعيد حركة السلَّم التي يفعلها الشخص كي يساعد صديقه على تجاوز حائط مرتفع (يدوس على اليدين ويرفع نفسه فوق الحائط). إن القيام بهذه الحركة، في غير ظرفها الطبيعي (أي المساعدة على تجاوز حائط)، ينمّ عن أن صاحبها متملّق محترف. إنه يتملَّق القويَّ ويداهنه ليسحق الضعيف.

معظم مقدِّمي البرامج التلفزيونية أصبحوا متخصّصين في تملُّق الضيوف المشهورين والترويج لهم. أما إذا استقبلوا ضيفاً مغموراً فتراهم يتفنّنون في إحراجه وإزعاجه. ربما بهدف إثبات حسهم النقدي! يحسبون ابتسامتهم جيداً قبل أن يُظهروها للمشاهدين. غالباً ما تُسفر ابتسامتهم عن أسنانهم العليا فقط، مثل فَحْل الخيل الذي يتشمَّم رائحة الفرس المستعدة للتزاوج. من السهل اكتساب مثل هذه الابتسامة المصطنعة؛ وهي بلا شك أكثر ملاءمةً للكاميرا من تلك الابتسامة الطبيعية التي تُسفر عادة عن الأسنان السفلى أو عن الفكّين معاً. كذلك فإن لجوء مقدّمي البرامج إلى نقد المشاهير والنجوم من شأنه أن يُضرَّ بمصلحتهم على الصعيد المهني. لذلك تجدهم يقولون ما لا يؤمنون به، ويصمتون عما يعتقدونه!.

■ **الخاتم: وَضْع خاتم في كل من السبابة والإبهام من اليد اليسرى،** يدل على امرأة متقلّبة، تغيّر رأيها بأسرع مما تُبدّل أنت قميصك.

سوف تتركك لأنها تحبّك حقاً، ولكنها لا تحتمل الغَيْرة التي تشعر بها كلما سمعتك تتحدّث عن ماضيك السعيد. في المقابل، سوف تبقى إلى جانبك طالما أنها تشك بالخيانة مجرد شك! إن اقتران الغَيْرة بالخيال غالباً ما يخبّيء مفاجآت صارخة. على هذا الصعيد يمكننا أن نلاحظ كم هي غربة الرجال عن النساء كبيرة!.

تختيم جميع أصابع اليد اليسرى يدل على غَيْرة متأصلة قد تؤدي إلى حالة عُصابية. علينا أن نعلم أنه بمقدار ما تكثر الحليّ والمجوهرات على جسم المرأة، بمقدار ما تكون هذه المرأة حسودة ومتملّكة.

وَضْع خاتم في الوسطى وآخر في السبابة من اليد اليسرى ينمّ عن امرأة غيورة من نجاح الآخرين، متصلّبة الرأي حسودةً ومتملّكة في علاقاتها العاطفية أو الوديّة. هذا ما ينتظرك إذا أصرّيت على إغوائها رغم كل شيء. ولكن هناك ما هو أسوأ من ذلك!.

وَضْع خاتم في الخنصر وآخر في السبابة من اليد اليسرى ينم عن امرأة وديعة طيّعة، ولكنها شديدة الغَيْرة إذا ما أبديت إعجاباً بأي امرأة أخرى، حتى لو كانت عابرة سبيل.

■ **الحليّ: تلاحظ أن محدِّثتك تجذب سلسلة رقبتها باستمرار، بواسطة السبابة.**

إنها تقوم، رمزياً، بحركة ترمز إلى الاختناق! وهي بذلك تعبّر عن أن الموقف الذي تجبر نفسها على تحمّله يضيّق مجالها العاطفي الحيوي.

السلسلة العريضة حول الرقبة تدل على إحساس بالحاجة إلى التخفيف من الضغط الذي تمارسه والدة متسلطة أو والد متملك، والعكس بالعكس.

سلسلة الرَّقبة غير المتدلّية تدل على نقص عاطفي أو تعويض عن نقص عاطفي.

■ **القدَّاحة: يقدح قداحته على الدوام بواسطة الإبهام الأيسر.**
تنمّ هذه الحركة عن طبع حسود.

■ **الشعر: تفضّل أن تسرّح شعرها على شكل ضفيرتين مجدولتين.**
هذا التعقّل الظاهري ينمّ عن طبع تملُّكي يبلغ درجة التسلُّط.
تجدل الفولار مع شعرها.
هذا النوع من التعقيد خاص بالطبع المتملّك.

■ **المشْيَة: يدسّ إبهاميه تحت حزام البنطلون حين يسير في الشارع.**

يرمز الإبهام الأيمن إلى الرغبة، ويرمز الأيسر إلى المتعة. إن كَبْح الإبهامين يرمز إلى كبح انفعالات الرغبة والمتعة لصالح المشاعر العدوانية والحقد. إنه أيضاً سلوك اعتراضي وحسود، حتى إنه غير اجتماعي.

■ **الأصابع: يعقف أصابعه حين يضع يديه على الطاولة.** تنمّ حركة «المخالب» هذه دائماً عن طبع حسود.

■ **لَفّ الساقين:** عادة الجلوس مع لفّ ساق حول الأخرى تعبير عن رغبة في التملُّك، وحتى عن الحسد.

■ **السبَّابة: تلاحظ أن محدِّثك يخبّىء سبابته اليسرى في كفّه اليمنى.**

ترمز السبابة اليسرى إلى الغَيْرة. عليك أن تستنتج في مثل هذه الحالة أن محدِّثك يُخفي غَيْرته لئلا تظهر في حديثه أو على وجهه.

كثرة الحكّ بالسبابة اليسرى تنمّ عن جشع الشخص.

■ **الحكّ: تلاحظ أن محدِّثك يحكّ زاوية فمه (ملتقى الشفتين) بطرف ظفره، راسماً على وجهه تكشيرة اشمئزاز أو احتقار.** معلوم أنه لا يمكن حكّ هذه المنطقة من دون إحداث تكشيرة صغيرة، تنجم في الواقع عن طيّ العضلات التي حول الفم. إن فعل هذه الحركة بصورة متواترة ينمّ عن مزاج حسود. (انظر الفصل الثامن: التآمُر والدسيسة).

■ **اليدان: يضع راحتيه على سطح المكتب أمامه أو على ركبتيه، فيعقف أطراف أصابعه على شكل المخلب، أو يغلق يده كلها.**

إذا كان بسط الكف ينمّ عن طَبْع ليّن ومرن، فإن المواظبة على قَبْض أطراف الأصابع إنما تنمّ عن شخص متزمّت (متعصّب لآرائه) ومحبّ للتملك. فهو، على سبيل المثال، يصادر الحديث ولا يتيح لك إبداء رأيك إلا على مضض. أما اليد المنقبضة فتكشف عن طبع عدواني أو عن حالة ذهنية عدائية.

■ **التَّشَبُّث: يتشبّث بشيء/ جسم بين يديه أثناء الحديث.**

هذه الحركة البسيطة جداً إنما تدلّ على ميل حادّ إلى الاحتكار وطبع تملُّكيّ لدى شخص معتدّ بامتيازاته الخاصة.

■ **راحة اليد:** ترمز راحة اليد إلى التمُّلك، لأسباب غنيّة عن البيان.

■ **المصافحة:** عندما تتعرَّف إلى زميل جديد، راقب كيف يمدّ إليك يده!.

هل يبقي ذراعه قريبة من جسمه، بحيث يجبرك على مدّ يدك إلى أقصى حدّ كي تصافحه؟.

إذا فعل ذلك، فأنت إزاء شخص حريص على امتيازاته، غير مستعدّ للتودّد إلى أشخاص مجهولين.

أم أنه يمدُّ يده نحوك من دون تحفُّظ؟.

إذا كان كذلك فهو شخص منفتح، ومستعدّ للارتباط بك عند اللزوم.

■ **وضعيَّة الجلوس: يضع قدميه بشكل مستقيم على الأرض، يقبض بكفيه على فخذيه، بحيث تتجه الأصابع إلى داخل الفخذين فيما يتجه الإبهامان إلى الخارج.** تعبّر هذه الوضعية عن مزاج عدواني، اعتراضيّ بمقدار ما هو حسود. غالباً ما نراها لدى المرؤوسين الذين يُظهرون لرؤسائهم وداً كاذباً.

أثناء الجلوس، تلفّ المرأة التي تحدّثها ساقها اليمنى على اليسرى، أو العكس: الساق السفلى أسيرة الساق العليا. تنمّ هذه الوضعية عن رغبة في التملُّك العاطفي، أو عن مزاج غيور.

يرفع إحدى قدميه إلى حافّة الكرسيّ، ويضغط على عرقوبها بين أصابعه. إنه شديد السهر والحرص على امتيازاته أو نطاقه.

■ **حقيبة اليد: إذا كنتِ تُسندين الحقيبة إلى الورك الأيمن، بينما تكون الحمّالة على الكتف الأيسر...** إنها صورة أخرى للحقيبة المعلّقة على الكتف الأيسر. في مثل هذه الحالة قد يكون محتوى الحقيبة الزائد عن المعتاد هو الذي دفعك إلى وضعها بهذا الشكل، أو ربما وزنها الزائد هو الذي جعلك توزعينه هنا وهناك. أما إذا كنت معتادة على حملها بهذه الطريقة في مختلف الأحوال، فأنت امرأة استحواذية، انتقائية، ومتطلّبة على الصعيد العاطفي مع الأشخاص الذين يبادلونك الحب. هذا بالإضافة إلى أنك تشعرين بحاجة إلى الاتحاد العاطفي مع الشخص الذي تحبينه.

■ **الثياب: إذا وافتك صديقتك الجديدة على الموعد المحدد بينكما وهي ترتدي الأحمر القرمزي والأسود،** فأنت في وضع صعب. فهي بذلك تكون قد أعلنت لك منذ البداية أنها شخص متملك لا يقبل شريكاً.

الاحـــتـــقـــار

يقول مثل مجهول المصدر: إن من يمضي الوقت في احتقار الآخرين هو الأجدر بالاحتقار.

ثمة علاقة قرابة أكيدة بين الحسد والاحتقار. هل نحن حقاً في حاجة إلى احتقار الآخر إذا لم نكن نُضمر حياله بعض الحسد؟.. في السنوت الأخيرة، أصبحت الحركات المعبّرة عن ازدراء الآخرين منتشرة في بعض الأوساط. يمكن أن نعزو هذا الأمر إلى اتّساع الفوارق بين الفئات الاجتماعية والطبقات نظراً إلى الإنماء غير المتوازن. إن ارتفاع معدلات البطالة، وتكاثر حالات الإفلاس، وتأصُّل الحرمان في بعض الفئات الاجتماعية.. كل ذلك يؤدي إلى اتساع الفوارق، ويدفع ذوي الامتيازات إلى حركات عفوية تعبّر عن احتقارهم الآخرين، كما لو أن هذه الحركات من علامات التفوّق، أو أنها تجعلهم يطمئنون إلى مكانتهم. فالحياة بالنسبة لهؤلاء ما زالت تجري كنهر هادىء لا أمواج فيه.

إليك، عزيزي القارىء، هذا السلوك النموذجي لربّ العمل الذي يتعامل مع موظّفيه بدونية: **تدخل مكتب رب العمل، فينهض من مقعده ويتجه بنظره نحو لوحة في الجدار أو من خلال النافذة، ثم يحدثك من وراء ظهره، من دون أن يكلّف نفسه عناء دعوتك إلى الجلوس!.**

لقد تكرّم هذا السيد بمحادثتك، ولكنه رفض النظر إليك، كأنك أحقر الخدم في مزرعته! إنه سلوك استعلائي من قبل شخص فظّ لا يتمتّع بحد أدنى من الصراحة لكي ينظر إليك وهو يوبّخك... ربما يكون لمثل هذا الموقف ناحية إيجابية واحدة؛ إذ يتيح لك الانسحاب دون استئذان، تاركاً لرئيسك فرصة الاسترسال في خطابه المتعجرف وفي تأملاته عبر النافذة!.

■ **التثاؤب: فيما هو يحدّثك يأخذ في التثاؤب بملء شدقيه!.**
التثاؤب دون وضع اليد أمام الفم لستره لا يدل فقط على قلة التهذيب، وإنما يدل أيضاً على الاحتقار.

يتثاءب مراراً أثناء الحديث، مطبطباً على شفتيه بأطراف أصابعه: لكأنَّ الأصابع ههنا تأمر الفم بالسكوت، وتمنعه من استئناف الحديث.

■ **طريقة شرب القهوة: يُمسك قبضة فنجان القهوة بين السبَّابة والإبهام، رافعاً خنصره إلى الأعلى بطريقة متكلِّفة (مصطنعة).** هذا الشخص يستخدم الاستعلاء أسلوباً دفاعياً. المجادلة الكلامية هي مضماره المفضَّل. أفق اهتمامه لا يتجاوز بضع سنتيمترات من أنفه، وما هو أبعد من ذلك ليس سوى أمور تافهة في نظره.

■ **السيجارة: يرمي عقب سيجارته في المنفضة، من دون أن يكلِّف نفسه عناء إطفائها.** إنه يرمي الشيء الذي لم يعد يلبّي حاجته. أسلوبه المفضَّل في التخلّي عن الأشياء أو الأشخاص هو الاحتقار.

يقدم لك سيجارة بطريقة تكون معها مضطراً لمذ يدك على طولها كي تتناول السيجارة من العلبة.

من المهمّ جداً أن تلاحظ بأي طريقة يقدِّم إليك شخصٌ ما السيجارة. إذا كان يقرّبها إليك، بحيث لا تضطر إلى بذل أي جهد كي تتناولها، فهذا السلوك يدل على الاحترام. أما إذا اضطرك للتزحزح من مكانك كي تتناولها، فهذا يدل على شيء من الاحتقار... اللهمّ إلاَّ إذا أتت هذه الحركة بهدف الإغواء.

يكلِّمك من دون أن يرفع السيجارة من بين شفتيه: علامة على احتقار الآخر وتبجيل الذات.

■ **الأصابع: يشير بطرف إصبعه إلى أحدهم: هيّا! هيّا! تنحَّ عن المكان!.**

إنها حركة نموذجية من بين حركات كثيرة تنمّ عن الاحتقار. كل واحد منّا، أيّاً كانت منزلته، يملك شيئاً من السلطة على شخص آخر. حتى المتشرد الذي لا مأوى له يحتقر الغنيَّ الذي يقدم له المساعدة مغلّفة بالشفقة. كل واحد منّا هو «مسكين» في نظر شخص آخر، الأمر الذي يمهّد للإحساس بالاحتقار حيال هذا الأخير.

■ **السبّابة: أثناء الحديث، يشبك أصابع يديه، ويرفعهما إلى مستوى فمه، بحيث يضع منخريه بين طرفي السبابتين المتعاكستين.** إنها حركة خبيثة تنمّ عن قلّة الاحترام، لكيلا نقول كلمة أخبث من هذه!.

يشير إليك بسبابته، وكأنه يغمدها في بطنك من أسفل إلى أعلى. إنها حركة تنمّ عن الاحتقار. والشخص الذي يستخدم سبابته كثيراً للتهديد إنما هو شخص يشعر برغبة في سحق الآخرين كوحش مفترس. كثرة التلويح بالإصبع هي بوجه عام من عادات المدّعين المتبجّحين الذين يتظاهرون بالقوة والجبروت.

ينادي الموظف الأقل مرتبة منه بإشارة من سبّابته على شكل صفّارة. هذه الحركة توحي بالعلاقة بين تابع ومتبوع، مقهور ومتسلّط. إنها بمثابة إهانة لمن تُوجّه إليه. الشخص الذي يُكثر من استخدام هذه الحركة غالباً ما يكون عديم الأخلاق.

■ **النظارتان: يثبّت نظارتيه عند طرف أنفه، وينظر إليك من فوق الزجاجتين.** النظر من فوق زجاجتي النظّارة ينمّ عن الاحتقار في مختلف الظروف.

■ **الذقن: تلاحظ أن محدِّثك يرفع ذقنه إلى الأعلى كلما أراد أن يكلمك.** إنه لا يكترث بك على الإطلاق، وهو يفعلها بصرف النظر عما إذا كان أقصر منك أو في طول قامتك. علماً أن قصار القامة غلباً ما يفعلون هذه الحركة لإثبات وجودهم.

غالباً ما يشير إلى شيء أو شخص بحركة من ذقنه. حركة تنمّ عن مزيج من

الاحتقار والكيد. وهي تصدر عادةً عن الأشخاص الذين لا يهتمون سوى بمن يمكنهم استخدامه وسيلة للترقّي في حياتهم المهنية.

■ **الأنف: تلاحظ أن محدِّثك يسند مرفقه إلى الطاولة، ثم لا يكفّ عن حَكْش فتحة منخره بطرف خنصره.** لولا الحياء والعيب، لكان أدخل نصف إصبعه في منخره! إنه مصاب بجنون العظمة، الأمر الذي تستطيع أن تكتشفه في الدقائق الخمس الأولى التي تمضيها معه وهو يميل إلى الدخول في خصام مع أي شخص يقترب منه. وهو بشكل خاص شديد الاستخفاف بالآخرين.

■ **المصافحة: لا يصافحك بملء كفّه، بل تكاد تقتصر مصافحته على السبابة.**

استعلاؤه ظاهر للعيان. لست في نظره سوى صورة وهمية عابرة سرعان ما ينساها بعد عشر دقائق من رحيلك. لكأنه بهذه الحركة يتهيأ لمفارقتك من قبل أن يستقبلك.. وهي حركة تنمّ عن شخص قليل الوفاء بوعوده، ضعيف الالتزام بما يُقدم عليه من مشاريع... فهل يمكن إذاً الحديث عن تدرُّج في مستوى الاحترام وفقاً لعدد الأصابع الممدودة عند المصافحة؟.

عند المصافحة، يأخذ يدك كما تأخذ البطّة شيئاً بمنقارها: إنه لا يصافحك بملء كفه، بل يلتقط أصابع يدك ما بين أصابعه الأربعة والإبهام.

هذه المصافحة، مثل سابقتها، تدل على عدم الترحيب أو على قلّة الاعتبار.

ينسى أن يصافحك، أو يتباطأ في المصافحة، فيما أنت تمدُّ يدك إليه: موقف ينم عن الاحتقار أو عن قلّة الاعتبار.

يضغط على يدك أثناء المصافحة، بينما يتّجه نظره فوق كتفك:

حركة اليد آلية، والنظرة هاربة. ينمّ هذا الموقف عن مصافحة قَهْريَّة (تعبّر عن رغبة في قهر الآخر) ولكن النظرة الهاربة تحاول تمويه الأمر.

يمدّ إليك أطراف أصابعه للمصافحة: هذا يعني أنه لا يوليك الحدَّ الأدنى من الاحترام. وهذه الحركة تدل على شخص مجرَّد كلياً من الحرارة الإنسانية.

يأخذ يدك اليسرى عند المصافحة بدلاً من اليمنى: إنه يعتبرك شيئاً تافهاً.

■ **النظرة: يتحدَّث إليك بينما يثبّت نظره على غرض يحركه بين أصابعه.**

إنه لا يأخذك بعين الاعتبار، وإلا كان يتوجَّب عليه أن ينظر إليك بدلاً من أن يثبّت نظره على شيء تافه. ويمكن أن يدل هذا الموقف على أنه منزعج من وجودك.

■ **الابتسامة: الابتسامة التي لا تكاد تظهر على الوجه حتى تختفي** تشير إلى أنك لن تستطيع كسب مودّة هذا الشخص. لذلك عليك أن تكون حذراً منه، وألا تحوّل نظرك عن وجه محدِّثك حين تكشف له أوراقك.

■ **التلفون: غالباً ما يرفع قدميه ويشبكهما على زاوية المكتب بينما يتحدث إلى شخص بواسطة التلفون.**

إنه يشعر بالتفوّق على محدِّثه، ويؤكد على هذا الشعور من خلال وضع قدميه على المكان الذي يرمز إلى براعته (المكتب).

■ **الرأس**: توجيه التحيَّة إلى زميل بواسطة **هزَّة من الرأس** يدل على شخص مُغْتَرّ بنفسه وبمكانته الاجتماعية. على صعيد آخر، يمكن أن تستولي هذه الحركة على شخص ما، فيردّدها بصورة آليّة. وغالباً ما تترافق هزة الرأس هذه مع ألفاظ أو أصوات مختلفة، وحتى غريبة

(كأن يردد الشخص صدى التحية الآتية من الطرف الآخر، أو يردد آخر الجملة). إن ترديد كلمات الآخر، أو صدى كلماته، يدل على إحساس شديد بالقلق. وهو قلق ينتمي إلى حالة من اضطراب ذهني يعبّر عن نفسه من خلال أفكار استحواذيّة تستولي على الشخص، أو من خلال إحساسه بأنه مجبر على القيام ببعض الأفعال.

عـقليَّـة الـمضاربـة

إذا لاحظت أن محدِّثك يرفع صدره مراراً وتكراراً أثناء الحديث، فهذا يدل على أن رأسه منشغل بحسابات الربح والخسارة. إنه يريد أن يعرف ماذا سيجني من الحديث مع هذا المغفَّل الماثل أمامه... ولا حاجة، عزيزي القارىء، للسؤال عمن هو هذا المغفَّل!.. إن ذهنيَّة المضاربة هي في الواقع ذهنيّة حسودة، تتوارى خلف قناع من التريُّث والحسابات. والمضارب شخص لا يستطيع أن يرى لديك شيئاً ثميناً من دون أن يفكّر في الاستيلاء عليه، سواء بالطرق المشروعة أو غير المشروعة (انظر أيضاً الفصل الثامن: الانتهازيَّة).

■ **رَبْلة الساق: تلاحظ أن محدِّثك يداعب رَبْلة (بطّة) ساقه بيده، فيما هو يضع ساقاً فوق الأخرى.**

غالباً ما يترافق الحس النقدي مع الارتباك. وهذه الإشارة الحركية الشائعة جداً (مداعبة ربلة الساق) ملازمة تقريباً لحالة النقد المرتبك. يقوم بها الشخص من فوق البنطلون أو الجوارب. على أي حال، فإن هذه الحركة تدل على أن محدِّثك في حاجة إلى مزيد من الوقت للتفكير، وأنك لن تحصل منه على قرار سريع كما تتمنى. إذا كنت تعتبر نفسك ماكراً، فهو أمكر منك وأنت بنظره لست سوى من أنصاف الماكرين.

■ **الذقن: يداعب ذقنه بأطراف أصابعه، حالماً متأملاً.** إنه يضرب

أخماساً بأسداس، ويقدّر فرص الربح التي أمامه.

■ **الشارب: يملّس شاربه بسبّابته اليمنى أو اليسرى، مقطّباً جبينه قليلاً**. إنها وضعية الحسابات، حسابات الربح والخسارة.

■ **قفا الرقبة: يداعب مؤخرة رقبته وهو شارد الذهن**: إنه يقدِّر مدى تورّطه في أمر ما.

يدعك مؤخرة رقبته بيده اليمنى أو اليسرى: هذه الحركة تدل على تغيير في الخطط أو في الموقف.

■ **الأذن: يداعب محدّثك إطار أذنه بطرف أصابعه**: إنه يعبّر بهذه الحركة عن موقف تراجعي أو عن مراجعة الحسابات.

الفصـــل الثامـــن

الحركات المعبرّة عن الكذب

نحن جميعاً كاذبون، بشكل أو بآخر، نتجنّب النظر إلى الحقيقة لئلا نصاب بالعمى أو نفقد الحياة، مثل امرأة لوط أثناء خراب سادوم وعامورة.

هل لاحظت كم يصعب عليك احتمال نظرة فاحصة من شخص غريب؟ تتقاطع النظرات المتبادلة، ولكنها تتجنّب عموماً المواجهة المباشرة. الحوار بين الناس هو حوار شفوي، ونادراً ما يكون بصرياً، باستثناء العشّاق أو في إطار عملية الإغواء. إن حركات العين المرافقة للحوار هي حركات معبّرة على الدوام. غالباً ما تستطيع اكتشاف الكاذب من خلال حركة خفيفة مائلة من عينيه، إلى الأسفل، ذات اليمين أو ذات اليسار. ينظر الخجول عادةً إلى اليسار، بينما ينظر الطَموح إلى اليمين. يميل أي شخص في لحظة الفشل إلى خَفْض بصره نحو الأرض، والمكتئب يفعل ذلك أيضاً. أما حالة الغيظ والسُخْط فيُعبَّر عنها برفع البصر إلى السماء.

في مقال نشرته مجلة **VSD** زعم باحث أميركي أن الحركات المتعلقة بالأنف تنمُّ عن الكذب. وقد بنى زعمه هذا على أن الرئيس الأميركي بيل كلينتون كثيراً ما كان يلامس أنفه. لقد كذب كلينتون بشأن علاقته العاطفية مع مونيكا لوينسكي، وهو كثيراً ما كان يدعك أنفه. ولقد كذب بينوكيو **Pinocchio** كثيراً، ولذلك استطال أنفه! فاستنتج الباحث: أنه عندما يُكثر المتحدّث من ملامسة أنفه فإنه يكون

متلبّساً بالكذب! واستناداً إلى هذه العلاقة الافتراضية بين الأنف والكذب، انطلقت مجلّة رصينة هي Courrier International في فك رموز حركات الرؤساء والكشف عن أسرارها، فترجمت مقالاً عن النيويورك تايمز يعالج موضوع الحركات الدالة على الكذب ونجد فيه نفس الأكاذيب والإشاعات.

يقول دزموند موريس في كتابه: «... من الأهمية بمكان أن نسجّل عجز علماء التشريح عن تقديم تفسير لتمتُّع الجنس البشري بسمة أخرى فريدة وغامضة هي الأنف البارز والمكتنز. أحد هؤلاء العلماء ذهب إلى القول بأن هذا الأمر ليس له أي دلالة وظيفية خاصة. أما نحن فيصعب علينا التصديق أن أنف الإنسان، بالمقارنة مع القرد، قد تطور على هذا النحو المميز من دون أن يكون لهذا التطوّر وظيفة محدّدة. من الصعب أن نصدّق أن شيئاً كهذه العلامة الفارقة التي تميّز الإنسان من الرئيسات الأخرى قد تطوّرت دون وظيفة محدّدة. وعندما نقرأ أن الجوانب الداخلية لأنف الإنسان تحتوي على نسيج إسفنجي قادر على الانتفاخ، يسمح بتوسيع المنخرين والمجاري الأنفية، عن طريق توسيع الأوعية الدموية، أثناء الإثارة الجنسية، ألا تحملنا هذه الملاحظة العلمية على طرح أسئلة كثيرة بصدد موضوعنا؟».

انطلاقاً من هذا المعطى الفيزيولوجي الثابت، ومن ملاحظتنا اليومية العادية والقديمة للحركات، يبدو لنا أن الأنف غالباً ما يُستثار في حالتين مميزتين، من دون اعتبارهما حصريتين: الأولى، حالة الإيحاءات الجنسية أثناء حديث مهذّب هادىء؛ والثانية، تظهر الحاجة إلى الابتعاد قليلاً بالنسبة إلى موقف محرج لإعادة تقدير الموقف أي أنها تظهر موقفاً ذهنياً تفكريّاً تأمّلياً (لنلاحظ مثلاً كيف يقف الملاكم إزاء خصمه على الحلبة، فيحكّ أنفه بيده ليقدّر زاوية الهجوم المناسبة للانقضاض على الخصم). يبدو لي أنه من الحكمة عدم التورُّط في

الربط بين الكذب والأنف؛ وذلك من باب التشكيك العلمي والتفكير المنطقي.

الأميركيون شعب مشبع بثقافة الأحكام المسبقة، لذلك تراهم يسوقون الأحكام المطلقة على الآخرين دونما تمييز، كما يميلون بقوة إلى أبْلَسة الناس، فتصبح جميع الوسائل الآيلة إلى تسمية المتّهم مشروعة في نظرهم. بحسب هذه الذهنية يكتسب حلّ رموز الحركات العفوية وتفسيرها أهمية استثنائية في الولايات المتحدة، حتى أن كبريات الصحف الأميركية قد دعت إلى تتبُّع حركات الآنسة لوينسكي (مراقبة لغة جسدها body language) أثناء قيامها بحملة دعائية لكتابها المتعلق بسيرتها الذاتية. ما بين تأويل الحركات العفوية والكذب، ثمة مسافة صغيرة يتمّ اجتيازها بسرعة فائقة في مجتمع تشكّل فيه مسائل متأصّلة وشائعة مثل جنون الاضطهاد والنصب والاحتيال وعدم الأمان حقلاً خصباً للألاعيب الإعلامية المربحة. وهذا ما نجده أيضاً في فرنسا مثلاً ولكن في مجال الفضائح الجنسية والمال.

إن فكرة حلول فك رموز الحركات وتفسيرها مكان العقاقير مثل البنتوثال pentothal (عقّار الحقيقة) أو ما يُعرف بكاشف الأكاذيب الزائفة عند اتباع المذهب العلموي scientologsie قد اجتذبت المجتمع الأميركي، غير المعروف بالعقلانية، الذي سارع إلى ابتلاع هذا «الطُعْم» الذي يداعب جنون الاضطهاد paranoia الشائع في مجتمعهم. بيد أن الكذب، (بما هو كذب)، لا يمكن اكتشافه إلا في سياق محدَّد. ذلك أن دلالة الحركة تتغيّر بتغيُّر الظروف التي تكتنف هذه الحركة (أي أن حركة معينة يمكن أن تنمّ عن الكذب في ظرف معيَّن، ولا تنم عن ذلك في ظرف آخر).

بول إكمان Paul Eckman خبير أميركي في علم الدلالات الحركية (نظرية الإشارات ومعنى انتشارها في المجتمع)، تخصّص في

اكتشاف الأكاذيب ذات التأثيرات المهمة ويعطي حالياً دروساً في هذا المجال لقوى الأمن في الولايات المتحدة. لا شك أن مثل هذ العمل مثمر، ولكنه قد يكون مفسداً وقابلاً لأن يعزّز الانحراف عن الأصول القضائية. فالواقع أن أياً منّا يشعر بداهة بالذنب. وبحسب الوسائل المستخدمة للاقتناع بذلك، يحصل خبراء الاستجواب في الشرطة على إقرار من أحد الأشخاص بأنه مذنب في جريمة معيَّنة، ليس لأنه مذنب بالفعل، بل لأن المحقّقين مقتنعون أنه المحرّض على تلك الجريمة بشكل أو بآخر. ويكذب هؤلاء المحقّقون على أنفسهم إذا صحّ القول محوِّلين ظنونهم وهواجسهم إلى قناعات، ليضعوا لأنفسهم مذنباً على قياس قناعاتهم الخاصة.

الأمثلة كثيرة على مثل هذه الهفوات القضائية القائمة على قناعات مسبقة لدى رجال البوليس. فهؤلاء السادة يكذبون أحياناً بنفس مقدار المتهمين الذين يستجوبونهم. ليس هذا الكلام من قبيل التَّجَنّي، بل هو تقرير لوقائع ثابتة. يمكن التماس عذر لرجل البوليس بالقول إن لا أحد يستطيع العيش في وسط يكون الكذب فيه قاعدة عامة تحكم سلوك جميع الناس، دون أن ينتهي به الأمر إلى العمل بمقتضى هذه القاعدة. لذلك فإن توفير أداة مبنية على الملاحظة والاختبار لمثل هؤلاء من أجل فك رموز الحركات العفوية التي تنم عن الكذب عند المتهمين، إنما هي مبادرة جديرة بمحاكم التفتيش في الدول البوليسية التي لا تَعْبأ بحقوق الإنسان وبافتراض البراءة ما لم يقم الدليل الكافي على الجرم.

إذا انطلقنا من المبدأ القائل بأن أي مظهر من مظاهر الانفعالات المتناقضة لدى الشخص إنما يدل تلقائياً على الكذب أو الاحتيال، فإنه يُخشى أن نجد أنفسنا في عالم كلُّ شخص فيه كاذب بالقوة. فالواقع أن كلاً منَّا يمكن أن يُصدر حركات عفوية انفعالية تنمّ عن الكذب، إذا ما وجد نفسه في ظرف حرج مقلق.

حسب رأيي المتواضع، ينبغي أن تبقى الحركات العفوية وسيلة للمقاربة الاجتماعية، لا أكثر. وإذا استخدمناها في مجالات أخرى فيجب أن يقتصر استخدامها على المواقف التي لا تؤدّي إلى الطعن في نزاهة الآخرين واستقامتهم. على سبيل المثال، يمكن التعويل على تلك الحركات في إطار المفاوضات التجارية أو السياسية، في مجال العادات الاستهلاكية، أو في مجال العلاقات العاطفية لتحسين أساليب الإغواء... الخ. كلٌّ منّا يلجأ إلى نوع من الكذب، إما اضطراراً أو مراعاةً لمشاعر الآخرين (على سبيل التهذيب). أما أكذب الكاذبين فهو ذاك الذي يدّعي امتلاك الحقيقة الكاملة فهو في النهاية أخطر الكاذبين!.

هناك عدد لا يُحصى من الخبراء الذين يدّعون القدرة على قراءة لغة الحركات (body Language) كما لو أنهم يقرأون في كتاب مفتوح. قلائل هم الخبراء الذين يعتمدون طريقة مؤسسة على المنطق والبحث عن أصل الحركات وليس فقط على التأمُّل النظري. دزموند موريس Desmond Morris هو واحد من هذه القلّة، وحسب رأيه فإن الحركات الوحيدة التي يمكن اعتبارها دالّة على الكذب هي حركات التظاهر التي يقوم بها جميع الصبية في العالم عندما يحاولون التشبُّه بالكبار. هذا يعني أن جميع حركات الخداع والتظاهر والمواربة والتهرُّب وانتحال الصفة يمكن أن تعتبر من المظاهر الدائرة في فلك الكذب.

النظرة التائهة أو المتهربة، وكذلك النظرة من أسفل إلى أعلى، التي هي عند الطفل اعتراف بارتكاب حماقة كبيرة، إنما تنتمي إلى حركات النفاق والمواربة. وبوجه الإجمال يمكن القول إن تجنُّب النظر مباشرة في عينَيّ الآخر يتمّ عن طبع مخادع لدى الكبار. هل لاحظتم مثلاً كيف يميل فم الطفل إلى الالتواء والارتجاف حين يكون متلبساً بالكذب؟ هذا الالتواء ينجم في الواقع عن تصلُّب الشفة العليا.

وهي تتصلّب أيضاً لدى الكبار في حالة الكذب أو الخداع الكلامي. بعض رجال السياسية يكثرون من التلمُّظ (لحس الشفتين) أثناء إلقائهم خطاباً في جمهورهم. وهذه الحركة تنجم عادةً عن نقص في اللعاب مرتبط بحالة الضغط النفسي Stress. والحال أن الكذب يسبّب ضغطاً نفسياً شديداً لدى الكاذب، الأمر الذي يؤدي تلقائياً إلى نقص في إفراز الغدد اللعابية. لهذا تقوم حركة لحس الشفتين بمحاولة تعويض عن نقص اللعاب.

مع ذلك لا يجوز التسرُّع في الاستنتاج، بل ينبغي تحليل العوامل الأخرى التي قد تضطر السياسي إلى لحس شفتيه. فلو كان تأويل الحركات بهذه البساطة والسهولة لأمكن اعتباره منذ زمن بعيد فرعاً قائماً بذاته من فروع العلوم الإنسانية؛ وهو ما لم يحصل حتى الآن.

ليس هناك في الواقع حركات تدل على الكذب بالمعنى الحرفي للكلمة، وإنما هناك ثلاث مجموعات من الحركات تقارب معنى الكذب، وهي: مجموعة الحركات التي تنمّ عن طبع متصنّع يميل إلى التظاهر؛ الحركات المضلِّلة، وتحديداً الحركات الغامضة أو الملتبسة التي تصدر عن رجال السلطة، وأخيراً هناك حركات التلطيف التي تأتي لتنفي ظاهر السياق أو إشارات التغيير التي تعدِّل معنى كافة الحركات التي ترافقها. يدخل ضمن هذه المجموعة الأخيرة حركات الممثلين الهزليين. على سبيل المثال: تشاهد شخصين يتشاتمان بقوة على مرأى من الناس، ولكنَّ تعابير وجهيهما تنمّ عن خلاف ذلك (كأن تصدر عنهما أثناء العراك ابتسامات مكبوتة).

من جهة ثانية، يمكن أن يتغيّر معنى الحركة الواحدة تبعاً للسياق الذي تحدث فيه. **إن إسناد المرفقين إلى الطاولة، مع شبْك الأصابع أمام الفم، بحيث يلتصق الإبهامان ببعضهما البعض ويتقاطعان عمودياً مع خط الشفتين الأفقي** هو مثل نموذجي للحركة التي يتغيّر معناها بحسب

الإطار الذي تظهر فيه. إذا صدرت هذه الحركة عن محدِّثك أثناء جلسة مفاوضات فهي تشير إلى أنه يُضمر لك مكيدة. أما إذا صدرت في إطار العرض الغزلي، فإن الشخص الغريب الذي يقوم بهذه الحركة المركبّة وهو ينظر إليك خِلْسة، يعبِّر عن رغبة في الوصال الجنسي. وأما في حالة اللقاء الودّي بين صديقين، فهي تدل على أن صديقك الذي يصغي إليك وهو يقوم بهذه الحركة ينوي الاستفادة من شعورك الطيّب حياله.

■ **الخاتم: وَضع خاتم في السبابة اليسرى وآخر في البنصر الأيمن.**

لنأخذ من هذه الحركة الدلالة الأكثر جلاءً. إن اجتماع خاتمين على هذا النحو إنما يدل مبدئياً على حالة من الفشل العاطفي. إن الإرادة (البنصر الأيمن) هي أسيرة الغيرة (الخاتم في السبابة اليسرى) أو أسيرة الرغبة في امتلاك الآخر. وفي مثل هذه الحالة غالباً ما تفشل العلاقة العاطفية نتيجة الإفراط في توسّل الكذب لبلوغ الغاية.

■ **الفم: تلاحظ أن محدِّثك يلحس شفتيه بحركة دائرية من طرف لسانه.**

إنها في نظري حركة غير لائقة، لا بل بذيئة. لكنّها في الواقع حركة شائعة، وتعني أن محدِّثك يتهيَّأ لالتهامك دون مقدّمات. ولكن رمزياً ليس إلاّ! واقع الحال أن محدِّثك هذا متلبّس بالكذب؛ والكذب يجفِّف شفتَي الكاذب، كما لو أن غدده اللعابية ترفض مشاركته عملية الكذب، فتمتنع عن إفراز اللعاب. من اللافت حقاً أن لعابنا يسيل بشكل طبيعي حين نقول الحقيقة، بينما نراه يجفّ إذا ما كذبنا على أنفسنا أو على الآخرين. واقع الأمر أن عملية الكذب تولّد تلقائياً شعوراً بالاستياء أو تأنيب الضمير لدى الكاذب. ولكن وعي الكاذب سرعان ما يقمع هذا الشعور. من هنا منشأ الاضطرابات اللعابيّة.

■ **الذراع: في وضعية الجلوس، كثيراً ما تراه يرفع ذراعيه فو**

رأسه ويمدهما إلى أقصى حدّ، بلا مبالاة.

طبع متصنّع وصاحب نزوات. إنه كذّاب كبير، ولكنه في الوقت نفسه ماهر في ترويج بضاعته.

■ **القداحة: يُشعل قداحته؛ وبحركة آلية تراه يحمي الشعلة بيده الأخرى، حتى لو كان موجوداً في مكان مقفل!.**

تنمُّ هذه الحركة عن طبع متصنّع. إذا صدرت عن شخص من الجنس الآخر، تتعرف/ تتعرّفين إليه لأول مرة، تشعر/ تشعرين بالانجذاب نحوه/ نحوها، فأنت أمام منافق دنيء يُخلف وعوده.

■ **الصوت المبحوح: يغطّي فمه بيده تأدباً، ويسعل بصوت خافت، ثم يستأنف الحديث.**

ينمّ السعال الخفيف عن شعور بالانزعاج، كما ينبىء بالتأكيد عن أن هذا الشخص يتهيأ لإطلاق كذبة طال احتباسها.

كثيراً ما يحاول أثناء الحديث أن يجلو صوته، بنحنحةٍ خافتة أو مدوّية، مغطّياً فمه بيده.

تنمّ هذه الحركة عن حيرة وارتباك. فهو يتذرّع بأي شيء كي يحوّل نظره عنك، ويغرف من بحر أكاذيبه ليتخلّص من وجودك أمامه.

■ **الأصابع: يشرع في تعداد حججه وبراهينه، مستخدماً سبابته اليمنى ليعدَّ بواسطتها على أصابع يده اليسرى، انطلاقاً من الإبهام الأيسر، فالسبابة... الخ.**

يشعر بضعف حجّته. وهو زيادة على ذلك منافق حقير، لأنه يحاول استحضار حجج من الماضي لتحوير الحقيقة.

يشير بيده اليسرى أثناء النقاش، جامعاً طرفي السبابة والإبهام على شكل دائرة، رافعاً الأصابع الثلاثة الأخرى.

هذه الحركة تعني أن محدثك يقول: «أؤكّد لك أن...». إذا استمرت أصابعه الثلاثة ملتصقة، تتغيّر دلالة الحركة وتعني حينئذٍ أنه بدأ يتراجع عن توكيده السابق الذي أطلقه جزافاً.

يلوي طرفي السبابة والوسطى على طرف الإبهام الأيسر، ويطوي الخنصر والبنصر على راحة اليد.

يقول لك الكاذب بهذه الحركة: «أرجوك، صدّقني!»، وهي حركات مستوردة من بلاد الطليان.

دائرة السبابة ـ الإبهام، بكلتا اليدين، تمثل خداعاً مزدوجاً. إنها في مختلف الأحوال والصور تعبّر عن تصنُّع وسخرية ودَجَل.

شبك الأصابع، مع المباعدة ما بين الإبهامين، حركة تستحق الاهتمام، لأنها نادرة ومعبّرة. وهي تنقسم إلى قسمين:

1 ـ المباعدة ما بين الإبهامين تنم عن شخص مستعدّ لأن يقطع الغصن الذي يقف عليه ولا يخليه لخصمه.

2 ـ شبك الأصابع هو حركة وقائية (على غرار واقية الصدمات في السيارة) وظيفتها إخفاء أو الدفاع عن موقفه الذي يعتقد أن أحداً لن يتمكن من دحضه أو الاعتراض عليه... باستثناء حركته الجسدية العفوية وما تبقّى لديه من صحوة ضمير.

يضمُّ كفَّيه إلى بعضهما البعض، على شاكلة منقار البطّة، مؤكّداً أنه يمتلك الحلّ. وفيما هو يؤكّد ذلك، بالقول والفعل، إذا بنظرته تفقد لمعان الثقة والإصرار وتغدو باهتة لبضع لحظات.

إن هذه اللحظات كافية لتمرير كذبة كبيرة. وهذه العادة الحركية تنمُّ عن شخص يعجز عن انتهاز الفرص التي تلوح أمامه، ولكنه يدّعي عكس ذلك ويكذب على نفسه. والحال أن صدور هذه الحركة في ظرف معيَّن إنما يدل على أن الشخص مضطرٌ لاتخاذ خيار سيِّىء،

أو أنه أمام خيارين كلاهما سيِّىء. والغريب في مثل هذه الحالة أن ما يعرضه المتكلم أثناء قيامه بهذه الحركة يُوهِم أنه يفضي دائماً إلى حلول ملائمة، على حد قول الشخص الذي يقوم بحركة منقار البّطة.

■ **حركة اليد: فيما هو يؤدّي معزوفة الكذب، تلاحظ أنه يحكّ خِلْسةً ظَهر كفّه اليمنى بيده اليسرى، أو العكس**: إنه لا يؤمن بأي كلمة يقولها.

يجلس محدِّثك إلى مكتبه، مُخفياً يديه تحت سطح المكتب: لا يقوم الشخص بإخفاء يديه إلا في حالة واحدة؛ وهي حالة عدم راحة الضمير. هناك قاعدة أساسية في هذا المجال ينبغي ألا تغيب عن تفكيرنا؛ وهي أن حركات التَّخَفّي والتمويه تنمّ دائماً عن طبع مُتصنِّع (يلجأ إلى التظاهر) أو عن خطاب مخادع.

وماذا تعني حركة مصالبة المعصمين عند الانتهاء من الكلام؟ إنها تكذيب لما سبق قوله! فالمعصمان هما الموضع الرمزي الذي يدل على الأمان والاطمئنان وشَبْكُهما إنما هو طريقة للتعبير عن أن الشخص مقيّد ولا حول له وأن ظاهر القول مخالف لباطنه.

■ **الذَّقَن: تلاحظ أنه يضع ذقنه في فُتحة قَبضته قبل أن يجيبك عن سؤالك أو طلبك**. إنها حركة تنمّ عن ارتباك ذهني وعن حاجة إلى حماية الذقن (أو حماية كذبة كبيرة) من ضربة كلامية مفاجئة صاعقة.

■ **الأنف: يضغط على أرنبة أنفه بين إصبعيه في بث مباشر في التلفزيون.**

عادةً ما نقوم بهذه الحركة كي نتجنّب رائحة كريهة، أو عندما نشعر بحكّة في الأنف. يمكن أيضاً القيام بهذه الحركة، بشكل عفوي، للإشارة رمزياً إلى الرائحة الكريهة التي تفوح من الكلام الذي ليس في محلّه أو لنفصل أنفسنا عن الأكاذيب التي نطلقها. وعلى أي حال فإن هذه الحركة تنمّ بوجه عام عن شعور بالانزعاج. وهي غالباً

ما تصدر عن شخص يشعر بأنه محشور في موقف صعب.

■ **الصَّدْر: تلاحظ أن محدِّثك كثيراً ما يرفع يده إلى فتحة قميصه العليا ويداعب أعلى صدره.**

إنها وضعيَة التَّخْريف. والتَّخْريف هو نزعة طبيعية، أو مَيْل طبيعي، إلى التعامل مع التخيّلات والصور الوهمية على أنها أمور واقعية وحقيقية. وهو، بهذا المعنى، نوعٌ من التعويض، بواسطة المخيلة أو الحلم، يقوم به الشخص الذي لم يتمكن من تحقيق ما يرغب فيه واقعياً. إن المخرّفين من هذا النوع كثر لكن محدّثك يتفوّق مبدئياً على الجميع في هذا المجال. وإذا صحّ تقديرنا هنا فإنك تتعامل مع شخص متصنّع يلجأ إلى التظاهر بما ليس فيه. إنه شخص شديد التقلُّب، تتحكم تخيُّلاته واستيهاماته بقراراته المهنية، وتأخذه الأوهام إلى حيث تشاء.

■ **وضعيَّة الجلوس: يدفع بجسده إلى الخَلْف قبل أن يجيبك عن المسألة التي تطرحها معه.**

إنها حركة تراجع احتياطي للتخفيف من اندفاعة جوابه الفوري. فهذه الحركة البسيطة تتيح له صياغة إجابته وفقاً للصورة التي يقدّمها للآخرين عن نفسه. لذلك يمكن أن نتوقع منه المداورة والكذب ليتجنَّب الاصطدام مباشرة بحقيقة ما أو بواقع غير محبَّذ. إنه في الواقع يتراجع قليلاً ليفصل نفسه عن الكذبة التي يتحضَّر لإلقائها عليك.

■ **النظرة: تلاحظ أن محدِّثك تتجنَّب النظر إليك مباشرة أثناء الحديث.**

علينا ألا ننسى أن النظر مباشرة في عينَي الشخص الذي نحادثه إنما هو من علامات الودّ والاحترام. أما تحويل النظر عن المحاور فهو من علامات المواربة ويدل على رغبة في طمس الحقيقة أو

إخفائها. والذي يبالغ في هذا السلوك، أي عدم النظر إلى المحاور أثناء الحديث، فغالباً ما يكون من محترفي الكذب. في المقابل يمكن القول إن الذي يتعمَّد تركيز النظر على محاوره غالباً ما يكون ذا طبع نقديّ معارض.

تلاحظ أن محدِّثتك تغمض عينيها بقوة من وقت إلى آخر أثناء الحديث.

غالباً ما تفعل ذلك مع زَمّ الشفتين. وهذه إحدى الحركات التي عادةً ما تصاحب تمرير كذبة كبيرة.

يهرب منك بنظرته للحظة سريعة خاطفة. . . اعلم أن النظر يهرب عندما يكذب الفم.

تلاحظ أنه يتجنّب النظر في عينيك كلما وجه إليك حديثه.

إذا كنت تعرف هذا الشخص معرفة جيدة، وتعرف أنه غالباً ما يتصرَّف على هذا النحو، فاعلم أنه يقول خلاف ما يفكّر فيه، ويفكّر بخلاف ما يقول. لو كان هذا الشخص طفلاً لقلنا إن نظرته تنمّ عن الكذب.

■ **الرأس: يدير رأسه أثناء كلامه، حارفاً نظره عنك.**

إن حركة إدارة الرأس أثناء الكلام تدل مبدئياً على أن هذا الشخص غير واثق تماماً من نفسه، أو أنه ينطق بكلام غير صحيح تماماً. التفاوت بين زاويتي انحراف النظر وانحراف الرأس عن المخاطَب يدلّ على أن المتحدِّث يشعر بقلق مضاعف.

أثناء استماعه إليك، تلاحظ أنه يكرر بصورة عفوية حركة الرأس الدالة على الموافقة.

اعلم أن الذي يكرر هذه الحركة بصورة آلية أثناء الاستماع لا يسمع في الواقع ما تقول، وسوف يلجأ إلى الكذب والتهرُّب إذا ما طلبت منه دعماً فعلياً.

الغمــوض والالتبــاس

إن الموقف الغامض أو الملتبس هو أسلوب مهذَّب للتملُّص من النقاش، أو لتجنُّب الانحياز إلى جهة معيَّنة. بهذه الطريقة يحاول الشخص أن يحتفظ لنفسه بحرية الاختيار إلى وقت لاحق، بعد أن تكون الأمور قد حُسمت نهائياً. والموقف الملتبس في هذه الحالة هو صِنْوُ الكذب. يمكن ملاحظة هذا السلوك في مجال العلاقات العاطفية، على سبيل المثال: تسعى الفتاة للوصول إلى غايتها في العلاقة مع صديقها مستخدمة المكر والدهاء لكنها تتفادى الجانب الجنسي إذا كان بإمكانها أن تحفظ نفسها. وتحرص على إبقاء العلاقة في إطار الصداقة أطول مدّة ممكنة مع إضفاء شيء من الغموض عليها. هذا الصنف من الأشخاص، أكان رجلاً أو امرأة، تجده ينسحب كالشعرة من العجين حين يضطر لاتخاذ موقف حاسم وصريح. يمكن التعرُّف إلى امرأة من هذا النوع من خلال طريقة تَخَتُّمها: **وَضْع خاتم في الوسطى وآخر في الخنصر من اليد اليمنى**. كذلك يمكن التعرُّف إليها من خلال حركة أخرى: **تُسند مرفقها إلى الطاولة، وتجذب شفتها العليا بين إصبعيها**، كلما شعرت بموقف حرج.

الخــديعــة والاحــتيــال

ليست الخديعة في المحصِّلة سوى حقيقة تتحيَّن فرصتها المناسبة... أو غنيمتها.

يقول دزموند موريس في كتابه «القرد العاري»: «إن الجهاز العضلي لوجه الإنسان هو الجهاز الأكثر تطوراً وتعقيداً لدى الكائنات الحيَّة العليا. والحق يُقال إننا نمتلك جهازاً للتعبير الوجهيّ هو الأكثر مهارة وتعقيداً مما لدى سائر الكائنات الحيَّة. بفضل حركات طفيفة

جداً لعضلات الفم، الأنف، العينين، الحاجبين والجبهة، ومن خلال دمج بعض هذه الحركات بأساليب مختلفة... يمكننا التعبير عن مجموعة كبيرة من التغيُّرات المزاجية المختلفة والمعقّدة».

يستحيل على أي شخص التحكُّم بهذه التعبيرات الوجهية غير الإرادية. فهي أكثر خروجاً عن السيطرة من تلك العادات الحركية التقليدية، وأكثر كشفاً عن حقيقة مشاعرنا. لذلك يمكن اكتشاف المخادعين من خلال رَصْد دقيق لتعابير وجوههم علماً بأنهم ينجحون عادة في السيطرة على حركاتهم الأخرى.

لدى كل منّا عادات حركية، أو مجموعة من الطقوس الحركية العفوية التي تخرج عن الضبط والتحكُّم الواعيين. فلاعب البوكر مثلاً يحمل مجموعة أوراقه بيد معيَّنة لا يَعْدِل إلى ما سواها، ويسحب الورق باليد الأخرى. هذا بصرف النظر عما إذا كان يمينياً أو أعسر. وقد لوحظ أن من يحمل أوراق اللعب بيده اليسرى ويستخدم اليمنى لسحب الورقة أو إدخالها يكون لاعباً ذا مزاج هجومي كثير الاعتراض والتطلُّب. ومن يفعل ذلك بطريقة معاكسة غالباً ما يكون دفاعياً، حذراً ومتحفِّظاً، يتروّى كثيراً قبل أن يكشف أوراقه. والمثال الذي نسوقه في مجال المقامرة هو مثال شديد التعبير. ذلك أن لاعب القمار يندفع في مغامرة تودي به إلى ربح كثير أو خسارة كبيرة. وهذا يعني أن الجهاز العضلي في وجهه مشدود كلياً إلى تقلّباته الذهنية والنفسية أثناء اللعب. كل واحد من اللاعبين يرزح تحت ضغط نفسي بدرجة أو بأخرى، ولا يستطيع جسده أن ينجو من تأثير الضغط على مدار اللعبة، وإن حاول التظاهر بالهدوء وعدم الانفعال. أي شخص فَطِن يراقب مجموع اللاعبين حول طاولة القمار، يستطيع أن يكتشف بسرعة أن لدى كل واحد منهم حركات عفوية خاصة يكررها أكثر من سواها. من بين هذه الحركات ما يمكن أن ينمَّ بصورة خفيَّة عن فرحه أو استيائه مما بين يديه من أوراق مستورة، من دون أن يتنبَّه خصمه

إلى هذا الأمر. لذلك يمكن القول إن الرابح في النهاية لن يكون المخادع ولكن اللاعب الذي يستطيع ملاحظة حركات خصمه العفوية وفكَّ رموزها على رغم تواريها في خليط من الحركات الأكثر بروزاً الهادفة إلى خداع المنافس.

■ **الأصابع: يضع سبابته على شفتيه، حتى لتكاد السبابة تحلُّ مكان الشفتين وتحجبهما تماماً.**

حركة نموذجية لمخادع يبحث عن مخرج لنفسه، أو عن أكذوبة ينقضُّ بها على محدِّثه. وهي حركة شديدة الشيوع تنمّ عن شيء من الوقاحة والصَّلَف لدى الشخص.

يُجالسك صديقك الزائف، **مُسنداً مرفقه إلى الطاولة، واضعاً أصابع كَفّه عند جبهته على شكل مقدّمة القُبَّعة، ومُلْصِقاً إبهامه بقوة إلى رأس خَدّه.**

إنها حركة انزعاج مُصْطَنع من قبل شخص مخادع. وهو لا يهتم سوى بالثرثرة وبتوزيع الجوائز والنُّعوت على غير مستحقّيها.

■ **الضحك: هو لا يضحك إلا لفكاهاته الخاصّة!.**

لضحكته هدف وحيد هو إرضاء نفسه ورؤية صورته الذاتية في مرآة الآخرين. هذا النموذج من الضحك خاص بالمخادعين من مختلف المستويات، وهو أيضاً نوع من المناورة بهدف إضعاف دفاعات الطرف الآخر. (انظر أيضاً: الغِشّ، في مكان لاحق من هذا الفصل).

الـفُـضول

الفُضوليّ هو غير المتطفِّل. ينبغي التمييز بين من يحب المعرفة والإطلاع (فُضوليّ) وبين من يريد معرفة كل شيء حتى وإن كان لا يعنيه (متطفِّل). من السهل الخلط بين الحالتين، ومن الضروري

التميز بينهما. فالمتطفّل يبرّر سلوكه أمام المجتمع بقوله: «أنا فضوليّ ولستُ متطفلاً».

■ **السبَّابة: يُكثر من استخدام سبَّابته لحكّ أماكن متفرقة من جسمه، أو لنكش بعض التجاويف مثل الأذن والمنخرين وغير ذلك.** إنه شخص متطفّل، أو على الأقل شديد الفضول.

بمقدار ما يُكثر الشخص من استخدام إحدى سبابتيه في الحكّ أو النَّكش يكون كثير الاستعداد لتلقُّط الأخبار والأسرار التي يمكنك أن تفشيها له. فإذا وجّهت عنايتك بعض الوقت لمراقبة أصدقائك أو زملائك في دائرة عملك، سوف تلاحظ سريعاً أن أكثرهم استخداماً لسبابته في الحكّ والنكش هو أشدُّهم حركةً وثرثرة إلى حدّ الهَذْر أحياناً. هذا النمط من الأشخاص غالباً ما يتميَّز بالحيوية الاجتماعية، فيشعر أنه معنيٌّ بكل ما يدور من حوله من أخبار ولا يستطيع مقاومة رغبته بالتدخل فيها ومواكبتها. إنه يريد معرفة كل شيء حتى أدَقّ التفاصيل.

■ **الأنف: يحكُّ أنفه بظهر سبابته، ذهاباً وإياباً، مرة بعد مرة.**

إنه متعطّش لممارسة الثرثرة التي أدمن عليها. إذا كنت من متابعي برامج المناظرات السياسية التلفزيونية ستلاحظ أن معظم فرسان هذه البرامج هم من فئة «حَكّ الأنف». إنهم مدمنون على إفشاء الأسرار وعدم التحفُّظ.

■ **الأذن: تلاحظ أن محدِّثك يميل إليك مرة بعد مرة ليهمس بشيء في أذنك.**

من اللافت حقاً أنَّ ملوك التطفُّل وإفشاء الأسرار هم أكثر الناس ميلاً إلى الهمس في الأذن. ينم هذا السلوك عن رغبة في اقتحام المساحة الخاصة بالآخر، ما يعني عدم احترام ومراعاة خصوصيات الآخرين.

■ **قبضة اليد: يجلس أمامك إلى الطاولة، فيميل بجسده نحوك، مُسنداً مرفقه إلى الطاولة، ومُسنداً ذقنه إلى قبضة يده اليمنى أو اليسرى.**

لا شك أنها وضعيَّة مدروسة جيداً، لكنّها تكشف أيضاً عن اهتمام متزايد بالشخص الآخر لدى المتحدّث الذي يستخدمها في إطار حواري. إذا شئت ترجمة هذه الوضعية بلغة السياسة فهي تقول لك: «إنك تُثير فضولي!».

■ **التلفون: يأخذ سماعة التلفون بيديه الاثنتين، فيمسكها بيد، ويضع اليد الأخرى حول فتحة الإرسال.**

هذه الوضعية تدل بوضوح على شخص متكتمّ (يتكتّم على الأسرار التافهة). بيد أنه في الواقع يهوى الأسرار والتكتم الزائف والاجتماعات أو الأحاديث السرية المشبوهة والوشوشات الجانبية.

إذا تلقّى مكالمة هاتفية بحضورك، تراه يتعمّد إسماعك صوت الشخص الآخر على الخط، من دون أن تكون لك أية علاقة بالموضوع.

إنه إظهاري (محبّ للظهور) محترف، وشخص مولع بالتطفُّل وإفشاء الأسرار.

الكتمان والتخفّي والمواربة

تقول إحدى الأغنيات: «مَنْ يَقُل الحقيقة تعلَّقْ مشنقتُه!».

لا تختبىء الطيور إلا لتموت!... أما الحركات فتختبىء لتخفي الحقيقة التي هي، كما نعلم جميعاً، مُبَدِّدةُ الأكاذيب. وما إخفاء حركة الأيدي سوى شاهد على محاولة إخفاء الحقيقة.

يلجأ المتحدِّث الذي يحاول إخفاء الحقيقة، أو جانب منها، إلى تعطيل حركة يديه بأساليب مختلفة: يثبّتهما على الطاولة أو داخل جيوبه. وقد يشبك أصابعه ليكبح حركة اليدين. فالواقع أن اليدين تعبِّران عن روايتهما الخاصة للوقائع أو تترجمان الحديث، والشخص

الذي يمنع يديه من المشاركة في التعبير إنما يكتم بعض المعلومات عن محدِّثه، مكتفياً بما يمرّ من خلال مصفاة الكلام.

يمكن للمتحدِّث أن يقوم بعملية المواربة والتكتُّم هذه من خلال إلصاق كفَّيه على سطح الطاولة أو على حقيبة الأوراق أمامه. إن إخفاء باطن الكفَّين بشكل واضح هو دليل على المواربة وعلى عدم الثقة بالطرف الآخر.

■ **السيجارة: تشعل له سيجارته، فيستخدم كفَّيه لحماية الشُعْلة، بالرغم من وجودكما في مكان مقفل.**

إنه يُخفي الشعلة ليُخفي عداءه حيالك، أو ليُخفي عيوبه الكبيرة.

■ **الشعر: تلتقي صديقتك الجديدة فتلاحظ أن تسريحة شعرها شديدة التكلُّف والإتقان، كما لو أنها خارجة للتوّ من صالون الحلاقة.**

هذه علامة خطر! إن الحرص الشديد على تسريحة متقنة دليل على طَبْع موارب. هل تُخفي صديقتك هذه شيئاً؟ عليك اكتشاف ذلك يا شرلوك هولمز!.

■ **وَضْع اليد في الجيب:** هل لاحظت شخصاً يتحدث في التلفون ويضع يده الأخرى الطليقة في جيبه؟ من الآن فصاعداً عليك أن تطرح على نفسك السؤال التالي: ماذا يُخفي هذا الشخص؟.

الخبث والرياء

الخبثاء والمُراءون هم في الواقع أناس سعداء. ذلك أنهم لا يعقّدون حياتهم بإظهار صدق مشكوك فيه أو بقول الحقيقة بصراحة جارحة في حين أن كذبة صغيرة لا أهمية لها تسعد الذين يتوقّعونها.

مثال أول:

ـ ما أجمل طفلك!

تعليق وِدّي ولطيف أكثر من:

ـ لِمَ تخفق في ذريتك؟

مثال آخر:

ـ ما رأيك، يا صديقي، في كتابي الأخير؟

ـ مدهش!

ـ هل قرأته؟

ـ للأسف، ليس بعد!

أو:

ـ ماذا تقول؟! ألا تعرف فيلمي الأخير؟

ـ هل أنت مخرج؟

ـ بالطبع!

ـ واسم فيلمك... بالتأكيد أعرفه. وبالتأكيد سأذهب لمشاهدته هذا الأسبوع!

ـ للأسف، يا صديقي، لم يعد الفيلم مطروحاً للعرض منذ ثلاث سنوات!.

الخبيث شخص يقول عكس ما يُضمر، ويُضمر خلاف ما يُعلن. لسوء حظّه فإن سياسته هذه غالباً ما تكون بيِّنة كما الأنف في الوجه. ولحسن حظّه فإن الذين يفهمون معنى الحركات لا يملأون الشوارع.

■ **المداعبة: نلاحظ أن محدِّثك يداعب شفته السفلى بطرف سبّابته.**

وقوع المداعبة على الشفتين يغيّر المعنى الأصلي للمداعبة، وهو معنى الارتياح والمكافأة. فهذه الحركة تدل على أن محدِّثك يشك في صراحتك. وإذا كانت امرأة تعجبك فهي تقول بهذه الحركة إنها غير واثقة من جرأتك على الاقتراب منها لمخاطبتها. فالحركة في هذه الحالة الأخيرة تأخذ معنًى تقديرياً تشكيكياً.

■ **اليد: حين يحدِّثك من خلف مكتبه، غالباً ما يُخفي إحدى يديه تحت سطح المكتب**: أقلُّ ما يُقال فيه إنه شخص غير صريح بما يكفي.

يشبك يديه على شكل صنارتين في اتجاهين متعاكسين: إنها حركة متكلِّفة تشبه حركة أيدي النساء اللواتي كن يعملن في ما مضى في الحقل الإنساني ويعزّزن شعور الرحمة لديهن بالتشبّث بقوة بأيديهن بدلاً من مدّ اليد إلى المحزونين. إذا كانت هذه الحركة متأصلة لدى الشخص فهي تدل على أنه منافق خبيث، مفرط في المجاملة وماكر. كما تدل خصوصاً على بُخْله سواء في الإنفاق من جيبه أو في مشاركة الآخرين في السلطة والسيطرة. حاول ألا تنسى هذا المعنى لأنك سوف تقابل الكثير الكثير من هؤلاء الأشخاص في دروب الحياة.

■ **المصافحة: يصافحك بضَغْطة سريعة على يدك.**

تنمّ هذه الحركة عن طبع خبيث ومراءٍ. ما إن تصافحه حتى تفلت يده من يدك، وتجد يدك فارغة. إنك إزاء شخص يحترف الخبث، وقد يبادلك ربما الابتسامة بابتسامة مثلها لكن لا تعوِّل كثيراً على ابتسامته أو وعوده الكاذبة.

■ **الضحكة: يضحك بصوت عالٍ.**

هذا السلوك يدلّ على شخص مفرط في المجاملة والتزلُّف في تعامله مع الأقوياء، ولكنه كريه مَقِيت في تعامله مع البقية.

■ **الابتسامة**: إِعْلم أن التاجر، على سبيل المثال، لا يبتسم مطلقاً من دون سبب وجيه. فالابتسامة في نظره سلاح هجومي فعَّال لا يجوز استخدامه مجَّاناً. كل ابتسامة يرسمها على شفتيه هي في الواقع مظهر ترحيبي أو تكريمي وتعبير عن قلقه الذي يجعل الابتسامة مجرّد حركة وجه تهدف إلى تهدئة العدوانية المستترة التي توجد في الأصل بين الناس.

لكن هذه الابتسامة التجارية يمكن أن تتحوّل إلى ابتسامة ميكانيكية ترتسم تلقائياً على شفتيه عند استقبال أي زبون. لذلك تلاحظ في هذه الحالة أن الابتسامة لا تجعل أسفل الوجه ينبسط ويسترخي لكنَّها تجعل الشفتين تنقبضان وتتشنّجان وتُبرز في الوقت نفسه التجاعيد الصغيرة أو التغضّنات الناجمة عن الشعور بالمرارة في منطقة الفم. وكلما زادت الحاجة إلى الابتسام، مثلما هي الحال في مهن معيّنة، أصبحت الابتسامة أقرب إلى التكشيرة.

ليست الابتسامة تعبير عن الارتياح في جميع أحوالها. إن واجب اللياقة الاجتماعية الذي يجبرنا على الابتسام عند استقبال شخص غريب قد حوّل مظهر الضيافة هذا إلى شعور بالإكراه والضغط تنجم عنه ابتسامة اصطناعية تحل مكان الابتسامة العفوية. ثمة أشخاص يتقنون فنَّ الابتسامة المصطنعة. وللتمييز بين ابتسامة حقيقية وأخرى مصطنعة ما علينا سوى النظر إلى عيني المبتسم. فابتسامة الشفتين الصادقة تترافق دائماً مع ابتسامة في العينين (بريق في العينين). من دون هذا التوافق تكون ابتسامة الشفتين نوعاً من المكر والنفاق. إذا كلّفت نفسك لبعض الوقت مراقبة ابتسامات الأشخاص الذين تلتقيهم في حركتك اليومية (أهل، أصدقاء، زملاء... الخ) سوف تكتشف سريعاً أن هناك فارقاً بين حرارة الابتسامة وحرارة النظرة في معظم الأحيان. وعندئذٍ ستعتبر نفسك غبياً لأنك أخذت كل الابتسامات على محمل الصدق. لكنك لن تبقى غبياً طوال حياتك!.

الابتسامة الخاطفة التي ما إن ترتسم على الشفتين حتى تختفي، هي شديدة التأثير، فهي تسبّب على الفور شعوراً بالضِّيق لدى من يتلقاها، ومن شأنها أن تهزّ كيانه. إنها ابتسامة خاصة بأولئك الأشخاص، من رجال ونساء، الذين يجدون أنفسهم مضطرين للإطلال على الجمهور بحكم منصبهم أو شهرتهم. ويبلغ النفاق والخبث لديهم أقصى الدرجات، ولكنهم مضطرون لذلك حفاظاً على الشهرة والوجاهة.

الــدَّجَــل والتــضليــل

الدَّجل أسلوب لبق للتظاهر بالمعرفة. معظم رؤساء البِدَع الدينية أو الروحية هم دجّالون يمارسون الغِشّ والخداع بأسلوب شديد الذكاء، فتنطلي أكاذيبهم على كثيرين.

■ **الأصابع:** كُنْ على حَذَر من الشخص الذي يحدِّثك، **فيضمُّ أنامل أصابعه إلى بعضها البعض، ويحرّك يديه في اتجاهك أثناء الحديث.** لقد وضعك على لائحة المغفَّلين الذين يريد اصطيادهم بألاعيبه الكلامية. مثل هذا الشخص يحب أن يلعب دور الأستاذ أو دور بحر العلوم الذي لا يحوي من العلم شيئاً.

■ **وضعيَّة الجلوس:** قالت لي إحدى المريضات التي كانت تخشى أنها تورّطت في إحدى البدع الدينية: **كلما كنا نجتمع للتأمّل، كان أندريه م. . . ، المرشد الروحي المشعوذ الذي يقود المجموعة، يجلس على الأرض متربّعاً.**

التربُّع هو وضعية الجلوس الطبيعية لمن كانت مهنته الحياكة أو الخياطة. أما إذا كان من خارج هذه المهنة، ورأيته يفضّل الجلوس متربعاً وسط جماعة أو إزاء شخص آخر، فاعلمْ أنه رجل مدَّعٍ، يحاول أن يتقمَّص شخصية المرشد الفكري أو الروحي للآخرين. مثل هذا الرجلِ غالباً ما يكون مُتعِباً ومُرهِقاً، منكِداً على من حوله، نَزِقاً، سريع التأثُّر، يحاكي شخصية المرشد بسخرية إلى حدّ الكاريكاتورية. إنه يوزِّع النصائح والدروس على من حوله، ولكنها نصائح غير مجَّانية، وغالباً ما تكلّف الجماعة ثمناً باهظاً.

■ **النظرة: تلاحظ/ تلاحظين أن مُحدِّثك يوجِّه إليك كلامه، مركِزاً نظره على مكان من جسمك هو غير وجهك.**

إنه أسلوب نبيّ كاذب مخادع. فإذا نبَّهْتِه إلى سخافة آرائه

وتنبّؤاته، سيعترض على كلامك ذهنياً لكنه يبقى صامتاً تماماً ويستمر في تركيز نظره على ذلك المكان (ربطة العنق أو الكتف أو فتحة الفستان العليا أو...).

■ **الضحكة: كلما ضحك تراه يضع كفَّه عند جبهته، كأنه يحتمي في وهج الشمس.**

سواء أكانت ضحكة انزعاج أو مجاملة، فهي الضحكة النموذجية لشخص غشّاس دجّال.

■ **الحاجبان: يُملِّس حاجبيه بأطراف أصابعه، مُسْنِداً مرفقه إلى الطاولة.** إنها حركة مفضَّلة لدى المخادعين المحترفين. مثل هذا الشخص يدَّعي المعرفة ببواطن الأمور وترتسم ابتسامة أنيقة على شفتيه. غير أنه يرشدك في الواقع إلى أسوأ الحلول، ثم تراه يلومك على اختيارك.

يحكّ حاجبه بطرف إصبعه، بحركة منتظمة. إنه شخص متقلّب الأحوال، كثير النزوات. يمثّل تلك الطبقة المنتشرة جداً في عالمنا والمؤلفة من رجال السلطة المتقلّبين في مواقفهم المتملّصين من مسؤولياتهم.

السُّخرية

يُقال بإن الجَهَلة إنما يسخرون من أهل العلمِ لأنهم يخشون المعرفة بمقدار ما يخشون الحقيقة. السخرية أو التَهكُّم أو الاستهزاء تخلق جميعها الشعور نفسه في نفوس ضحاياها: الشعور بأنهم هُزأة ومضحكة في أعين الآخرين وهو أمر لم يعد يؤذي لحسن الحظ سوى المتكبّرين المختالين. إلاّ أن كثيراً من المشاحنات والمشاجرات والأعمال الجنحيّة تنشأ بين الفتيان الأغرار جراء مزاح ينطوي على

السخرية والتهكُّم، فيشعر الشخص المستهدف بالمهانة وينتفض لكرامته.

في المقابل تعتبر السخرية سلاحاً فعالاً في مواجهة الرأي المتصلّب الذي لا يتقبَّل الحوار والمناقشة. والحركات الساخرة كثيرة ومتنوعة، تثير الضحك أحياناً بشكل غير مقصود. بطبيعة الحال لا بدَّ من بعض المبالغة والأكاذيب الصغيرة التي تُضفي على الموقف بعض المرح، بحيث يمكن توجيه النقد اللاذع من دون عواقب وخيمة في معظم الأحيان.

■ **الفم: تلاحظ أن محدِّثك يدعك شفتيه بسبابته، مُسنداً مرفقه إلى الطاولة. وذلك بحركة أشبه ما تكون بحركة الطفل الذي يتبرَّم ويتأفف، من دون إصدار أي صوت.**

تدلّ هذه الحركة على أن محدِّثك مرتبك، وأنه فريسة بعض الشكوك والظنون. إنها حركة غير شائعة، ولكنها في الوقت نفسه شديدة التعبير. فهي تعادل، في رأيي، حركة السخرية بواسطة الإبهام والأنف.

■ **الأصابع: صديقك المزيّف يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويضع أصابع كفه على جبهته بشكل واقية الوجه من القبّعة، ضاغطاً بإبهامه على رأس الخدّ.**

حركة مفتعلة للتظاهر بالانزعاج من قبل شخص يستهزىء بك. فهو لا يهتم فعلياً إلا بالثرثرة واغتياب الآخرين.

■ **الحكّ: تلاحظ أنه يُكثر الحكّ تحت إبطه أثناء الحديث.** المعنى الحرفيّ لهذه الحركة هو: إني أهزأ منك!.

■ **تقطيب الوجه: يقطّب أحد جانبي الوجه، دافعاً شفتيه إلى جهة التقطيب أو التكشير.**

نصف تكشيرة يلجأ إليها الشخص المفرط الحساسية الذي يحاول أن يحمي نفسه بمطّ الشفتين.

■ **السبَّابة: يغرز سبابته في صفحة خدّه المنتفخ**: حركة معروفة بتعبيرها عن السخرية والاستهزاء.

يضع مرفقه على الطاولة، ويغرز سبابته و/أو الوسطى في خدّه، ليسند رأسه: حركة ساخرة تشبه حركة تنفيس الخدّ بالسبّابة.

يلامس أنفه بطرف سبابته، متظاهراً بتركيز اهتمامه على موضوع الحديث: وضع طرف الإبهام أو السبابة على الأنف يعني شيئاً واحداً، هو أن هذا الشخص يسخر منك بطريقة مبطّنة أو مداورة.

■ **اللسان**: يتميز اللسان بوظائفه المتعددة. يتغطّى سطحه بنحو عشرة آلاف من الحُلَيمات العصبية الصغيرة القادرة على تمييز أربعة أنواع من الطعوم أو المذاقات: المالح والحلو بواسطة طرف اللسان، الحامض بواسطة جانبه، والمرّ بواسطة مؤخرته. إلى ذلك يُستخدم اللسان وسيلةً للاتصال البصري، من قبيل حركة مَدّ اللسان التي تعبر عن السخرية المطلقة.

تلاحظ أن محدِّثك يدفع لسانه داخل فمه لجهة الخدّ، مع ابتسامة خفيفة: حركة ساخرة، ولكنها لا تخلو في الوقت نفسه من التواطؤ والتعاطف مع الطرف الآخر.

■ **الضحكة: ضحكة صديقك الجديد طافحة بالتهكُّم**: إنه شخص مخادع وتهكُّمي. فهو يهزأ منك، خصوصاً إذا كان يستشهد بك في موضوع ما ووجَّه ضحكته هذه نحو جارك الجالس قربك. لا تثق به مطلقاً، فهو يتعيَّش على الذين يُصغون إليه.

■ **الرأس: يميل برأسه إلى جهة اليمين مبتسماً**: حاول أن تبتسم وتميل برأسك إلى اليسار أولاً ثم إلى اليمين، ستكتشف أن ما تشعر

به عندما تميل إلى اليمين مختلف تماماً عما تشعر به عندما تميل إلى اليسار. فابتسامتك (عندما تميل إلى اليمين) ستكون خالية من الحرارة الإنسانية، وأقرب إلى التكشير منها إلى الابتسام. إن الشعور الذي يرافق إمالة الرأس إلى اليمين هو شعور أقرب إلى العدائية منه إلى التعاطف (هذا إذا لم تكن أعسر، بطبيعة الحال). يمكن القول إن إمالة الرأس إلى اليمين تنمّ عن حسد مقنّع بالسخرية أكثر مما تنمُّ عن حاجة لاجتذاب الآخر.

التَّـآمُـر والتَّـلاعُـب

هناك كثير من الحركات الخاصة بالمتآمرين المتلاعبين. راجع ما ورد سابقاً عن الكذب والدّجل والتضليل، وانظر ما سيأتي عن الغِشّ، لتكوِّن فكرة كافية عن هؤلاء المتآمرين الدسَّاسين المتلاعبين. سوف يسرُّهم أن يتلاعبوا بك إذا لم تتمكن من إبعادهم عنك.

■ **الفم: تلاحظ أن محدِّثك يملِّس زاويتي فمه بواسطة السبّابة والإبهام، بحركة من أعلى إلى أسفل، على جانبي الفم المنقبض الشفتين.**

عادة حركية ملازمة للأشخاص المثقلي الضمائر الذين لا يتماشى باطنهم مع ظاهرهم. وهي من دون شك إحدى الحركات النادرة التي تنمّ بوضوح عن كذب متأصِّل. يلجأ إليها المنافقون من مختلف الأنواع والأجناس. فهم يقدّمون النصائح في كل الاتجاهات، ولكنهم يدفعون من جيب غيرهم. إلى ذلك يمكن اعتبارها حركة نموذجية لمن يتأمل في خصمه ويفكر في كيفية الانقضاض عليه. إنها وضعيَّة الذئب المتربّص بالحمل الوديع.

■ **الإبهام: جمع الإبهامين البعيدين عن الأصابع الأخرى التي تتخذ شكل باقة:** غالباً ما يقوم المتحدِّث (إذا كان رجلاً) بهذه الحركة حين

ينتقل بحديثه إلى موضوع إباحيّ. كذلك يمكن ملاحظة هذه الحركة لدى خصمين يتواجهان في مناظرة غير محسومة النتيجة. إنها في النهاية حركة تحدّ وتوعُّد وتهديد قد تعني: «سوف أتلاعب بك كما يتلاعب القط بالفأر».

يجمع قبضة يده ويرفع إبهامه إلى الأعلى، في حركة تشجيعية: إنها حركة معروفة لتشجيع صديق وإعلامه بأن النصر قد بات متحققاً وفي متناول يده. بيد أن هذه الحركة نفسها يمكن استخدامها لإيقاع شخص ساذج في الفخّ.

الانـــتهـــازيّة

سيقول شخص ماهر في التخطيط وإجراء الحسابات: يمكن للمرء أن يقتنص الفرص المناسبة من دون أن يكون انتهازياً بالضرورة.

■ **الخاتم:** وَضع خاتم في الخنصر الأيسر وآخر في الإبهام الأيمن يدل على امرأة تفضّل الرجل الناضج الذي يكبرها في السنّ ويوفّر لها سعة العيش والأمان الماديّ و/أو العاطفي. فهي تضع هذه الأمور في مقدّمة أولوياتها. أما الرجل من سنّها فهو للعلاقة العابرة بعيداً عن أي شعور غير مجدٍ.

■ **الأسنان: تلاحظ أن محدّثك كثيراً ما يمرّر لسانه على أسنانه الأمامية العليا (القواطع).**

هذه الحركة لا تنمّ عن حاجة إلى تنظيف الأسنان بمقدار ما تنمّ عن اهتمام شديد بأمور أخرى مَصْلحيّة. فمحدّثك من الذين يهمهم المال قبل كل شيء.

الــفَــأْل والتــطيُّــر

هل أنَّ ما شاهدتُه كان يحدث بالفعل، أم أنني لم أرَ سوى ما كنتُ أرغب في رؤيته؟.

من الأسهل على المرء أن يصدّق أيَّ شيء على أن يصدِّق نفسه!.

الفَأْل هو أن يستبشر المرء بشيء فيعتقد أنه علامة خير؛ والتطيُّر أو الطِّيرة هما التشاؤم من شيء والاعتقاد بأنه علامة شرّ. هذا الميل إلى الاستبشار أو التشاؤم نجده لدى النساء أكثر مما لدى الرجال. والمثال التالي دليل على ما نقول: ذات يوم قررت مجلتان نسائيتان (هما DS وJalouse) إلغاء موضوع الأبراج من صفحاتها. وما إن فعلتا ذلك حتى انهالت عليهما رسائل القارئات المعترضات على هذا الإجراء، مما اضطر رئاسة التحرير في كلتا المجلتين للعدول عن القرار.

مثال آخر: دُعيتُ ذات مرة إلى برنامج تلفزيوني يديره إعلامي مشهور (لوران روكييه في قناة فرانس 2). كان من عادة هذا الإعلامي أن يمسك بيده قلم حبر من ماركة مون بلان Mont Blanc كستنائي اللون أثناء الحوار، ولم يكن ليتخلَّى عنه. قبيل بدء الحديث اقترحت عليه استبدال قلمه بدمية صغيرة على شكل قطة، فقبل. ولكنْ ما إن سلَّمني قلمه حتى اعتراه غضب شديد، فألقى الدمية على الأرض وغادر المكان. لقد فقد أعصابه على نحو غير متوقَّع أمام آلات التصوير!. بعد قليل رجع إلى مكانه أمام الكاميرا، معتذراً من المشاهدين، ومعترفاً بأنه لم يكن قادراً على مواصلة المقابلة من دون قلمه الذي يعتبره مصدر التوفيق والنجاح.

ثمة تمائم وتعاويذ حديثة، هي تلك الأشياء التي نحرص على اقتنائها واستخدامها بصورة دائمة، فترافقنا في كل وقت وتندمج في صورتنا الاجتماعية، مثل الخواتم والأقراط وساعة اليد وقلم الحبر

المميَّز والقدّاحة.. الخ. هذه الأشياء تصبح جزءاً من جسمنا، فننسى أنها غريبةَ عنه. وقد نتعلّق بها كما يتعلّق طفل بدميته أو الرضّاعة، فلا نستطيع العمل بشكل طبيعي في المجتمع من دونها.

لا شك أن كلاً منّا يعرف أشخاصاً في محيطه تقترن صورتهم بأشياء معيَّنة، كأولئك الذين يشعرون بالضياع من دون هاتفهم المحمول أو المدخنّين المتعلّقين بقدّاحتهم المميّزة فيبرزونها في كل مناسبة أو المهووسين بالوقت الذين يظهرون ساعتهم الذهبية الباهظة الثمن بتباه وتفاخر. هذه الأشياء التي تلتصق بنا، فنشعر بالنقص إذا ما تخلّينا عنها، هي ما أسميه الأشياء المندمجة في صورتنا الاجتماعية.

بعض حركاتنا هي عبارة عن طقوس حقيقية، نمارسها بصورة غير واعية لجلْب التوفيق أو طرد الفشل. إن شبك الأصابع أو ضم الكفين إلى بعضهما البعض تحت الذقن على صورة الصلاة ليست حركات بريئة كما نعتقد ويكفي مشاهدة المتبارين في الألعاب على شاشات التلفزة، للاقتناع بالأمر. وبوجه عام يمكن القول إن جَمْع اليدين يعبِّر عن استجماع القوى للحؤول دون فوات فرصة مناسبة.

معلومة صغيرة برسم الذين يؤمنون بالفأل والطيرة: إن إحساسك بدغدغة (رَغْي) في باطن الكف اليسرى لا يعني بالضرورة أنك ستتلقّى نقوداً، مثلما لا تعني الدغدغة في اليمنى أنك ستدفع. واقع الأمر أننا لا نشعر بالدغدغة الموضعية في باطن الكفّ إذا لم نكن أصلاً موسوسين أو متطيّرين. هكذا فإني لا أجد مانعاً من القول إن الإحساس بدغدغة في الكف اليسرى يمكن أن يدلّ على أن اللاوعي يحثّك على مراجعة بعض التصورات أو الأحكام التي كوّنتها سابقاً بصورة واعية. أما الدغدغة في الكف اليمنى فتعني أن اللاوعي يحثّك على مسايرة الأحداث بدلاً من رفضها ومعاندتها... مع ذلك لا شيء يمنعك من تصديق التفسير الأول (القبض والدفع) إذا كنت من بيئة

عائلية أو ثقافية تتطيّر من القطة السوداء، أو تعتقد بالعين الشّريرة (صَيْبَة العين) أو بجدوى حفنة من الملح أمام الباب... الخ، وما إلى ذلك من ضروب الفأل والتطيُّر.

■ **الخاتم: امرأة تَضَع خاتماً في كل من البنصر والإبهام من اليد اليسرى.**

هذه المرأة سوف تبدأ ببناء قصور من الأحلام بعد أول قبلة منك. إنها شديدة الفأل والطيرة. بإمكانك أن تُغريها بأي شيء من تلك التمائم الصغيرة التي تحدثنا عنها آنفاً. وإليك بعض الملامح من شخصيتها: مفرطة الحساسية، شديدة الانفعال، هشَّة سريعة الانكسار، حالمة وشديدة التطيُّر.

■ **الحُلِيّ:** أكَّد لي جوهرجيّ عتيق أن الدبّوس broche هو الحلية المفضَّلة لدى المرأة النوستالجية (التي تحنّ إلى الماضي). إنه مطلب النساء المسنّات أو اللواتي يشدّهن الحنين إلى ماضٍ سعيد. وهو في نظرهن يتمتع بقوة سحرية تقي حامله من الشؤم وغدرات الزمان. يبدو أن للتطيّر مستقبل باهر.

■ **الأصابع: تلاحظ أن محدِّثك يضع أحد بنصريه، أو الاثنين معاً، على حافة الطاولة أمامه، بينما يُخفي الأصابع الأخرى تحتها.**

يفتقر إلى المرونة الذهنية، ولعله متطيّر. لذلك تجده دائم الوسواس بصحته ويخشى من التعرُّض لأي مجازفة. إذا أردت أن تتلاعب بأفكاره ومشاعره ما عليك سوى أن تختلق قصة ممتعة عن الحظّ (كأن تخبره كيف ربحت مبالغ كبيرة في اللوتو عدة مرات). سوف يُصغي إليك بانتباه شديد ويعتبرك هديَّة من السماء ستجلب له الحظ.

يحكّ بقوة أنامل أصابعه الأربعة بواسطة أنملة الإبهام من اليد نفسها، متدرّجاً من الخنصر نحو الأصابع الأخرى.

إنه شخص يرفض الواقع وينساق إلى الأوجه السحرية لما يختبره في حياته. غالباً ما تقع قراراته واختياراته تحت تأثير عواطفه.

إذا رأيته يحشر إبهامه بين الوسطى والبنصر من اليد نفسها، فهذا يدلّ على أنه قد بدأ يتوجّس ويتطيّر.

يشبك أصابع يديه، ويجعل الإبهامين متصالبين بشكل مائل.

إنها الصورة الرمزية لصليب المنفيّين المبعدين. لعله لا يقصد هذا المعنى بالتحديد، ولكن الحركة تنتمي إلى الثقافة المتأصّلة في اللاوعي عند كل الذين يمارسون طقوساً سحرية كي يحموا أنفسهم من مرارة الواقع وتحدّياته. إنها حركة تفوح منها رائحة اللعنة!.

يرفع يده اليمنى، مقوّساً أصابعه الثلاثة (الإبهام والسبابة والبنصر) على شكل مخلب.

حركة قريبة من تلك الإشارة السرّية التي يقوم بها الشخص ليصبّ اللعنة على خصمه.

■ **الظهر: يعلم زميلك بأنك حصلت على مكافأة أو ترفيع، فيربّت على ظهرك مشجّعاً.**

التشجيع هو المعنى الأولي لهذه الحركة. ولكنها تنمّ أيضاً عن التطيّر. فإن هذه الحركة الودّية تنطوي أيضاً على مصلحة ذاتية، وهي التفاؤل بالعدوى. أي أن من يقوم بهذه الحركة يأمل بأن يسلب بعض الحظ من الشخص الذي ابتسم له القدر. وبوجه عام يمكن القول إن جميع حركات الملامسة (تربيت، مصافحة...) في معرض التشجيع تنطوي على رغبة، ولو غير واعية، في الحصول على شيء مماثل.

■ **العنق: يضم محدّثك كلتا يديه على عنقه، فوق بعضهما البعض.**

هذا النوع من الحركة يدل على شخص جبان، يجفل ويتطيّر من

أقل شيء. فالعنق هو المكان الذي يرمز إلى مخاوف الطفولة.

■ **القدم: الشخص الذي يضع إحدى يديه فوق مشط قدمه أثناء الجلوس** هو كمثل الذي يداعب تميمة أو جالبة حظّ.

■ **وضعية الجلوس: تجلس محدثتك اليمينية أمامك، فتضع ساقاً فوق الأخرى، وتدسّ إحدى يديها بين الفخذين.**

تنمّ هذه الوضعية عن شعورها بعدم الاستقرار، أو بعدم قدرتها على التحكم بالموقف الذي تجد نفسها فيه. وقد تدل الوضعية أيضاً على أن إرادة هذه المرأة أو آمالها مشدودة إلى هدف طوباوي (مثالي غير قابل للتحقيق). مع ذلك فإنها تتوقّع منك وصفة سحرية أو حلاً يطمئنها إلى إمكانية تحقّق أحلامها.

في حال كان محدِّثك رجلاً، فإن هذه الوضعية تنمّ حينئذٍ عن مزاج غير ناضج، أو عن عدم قدرة على التحكّم بالمواقف مثل موقف الامتحان. وقد تدلّ أيضاً على أنه يشعر بالخوف من الفشل ويحاول طرد هذا الخوف بهذه الحركة الطقسيّة.

■ **النظرة: تلاحظ أنها ترفع عينيها إلى السماء كلما بدأت جملةً أو أنهتها،** كما لو أنها تستجدي من السماء وحياً أو دعماً إلهياً.

لا تعليق!...

الغِشّ

(راجع في هذا الفصل: الدَّجَل والتضليل؛ المكر والخداع).

إن حركات التصنُّع والاحتيال والغشّ والدَّجل والتضليل والتآمر والتلاعب تنتمي جميعاً إلى فئة واحدة، بحيث يصعب التمييز بينها. ونحن نتصنَّع باستمرار كي نتجنّب جرح أحاسيس الآخرين، أو لنحمي أنفسنا من عدوانيتهم المستبطنة. وحدها حركاتنا العفوية هي التي تنمّ

عن حقيقة مشاعرنا. ولكنها، لحسن الحظ، حركات غير مفهومة من قبل معظم الناس.

«أكره تطفُّل هذا الشخص!». تقول هذه العبارة في نفسك إزاء شخص غريب سمحت له بالاطلاع على خصوصياتك، فيما أنت تستقبله بابتسامة عريضة.

«كم هو لطيف هذا الكلب!». تقول هذا بهدوء مصطنع، فيما أنت تكاد تنهار خوفاً من هذا الكلب اللعين الذي يشدّ على رَسَنه كي يعضّك. لو لم تكن خائفاً لكنت وجّهت ركْلةً قوية إلى خصيتيه! ولكن لا بدَّ من التظاهر بالهدوء ورباطة الجأش لئلا تفقد هيبتك واعتبارك.

■ **الخاتم: وَضْع خاتم في السبابة اليسرى وآخر في الخنصر الأيمن** يدل على غشّاشة كريهة، مبطّنة بالكذب والانتهازيّة، شديدة الشغف بألعاب الميسر، وتعالج حرمانها الجنسي بالغرق في مختلف ألعاب المراهنة والقمار.

■ **الفم: تلاحظ أن وكيل أعمالك المصرفية يحكّ زاوية فمه بخنصره الأيمن أو الأيسر.**

ضميره غير مرتاح. شأنه في هذا شأن أي غشّاش! كيف لا وقد أخبرك للتوّ أن قيمة سنداتك المالية والتجارية التي ائتمنته عليها قد هبطت هبوطاً ذريعاً في السوق.

تلاحظ أن محدّثك ينفخ الهواء من فمه، فيصدر صوتاً مثل صوت آلة نفخ نحاسية.

أقلُّ ما يُقال فيه أنه غير صريح.

يضغط شفتيه بين السبَّابة والإبهام.

إنه يقفل فمه بإصبعيه لئلا يقاطعك، بالرغم من أنه قد نال كافة المعلومات التي يحتاج إليها واتخذ موقفه.

■ **الشعر: يمرّر يده باستمرار على رأسه الأصلع كما لو أنه يمسّد شعره غير الموجود.**

ذو طبع احتيالي مراوغ. يعيش اللحظة الراهنة، ويأخذ قراراته بمعايير مختلفة وغير ثابتة. إنها حركة خاصة تميّز الشخص الذي لا يشعر براحة الضمير.

■ **السيجارة: يأخذ سيجارته بين السبابة والإبهام، موجّهاً طرفها المحترق نحو الأرض.**

تنمّ هذه الحركة عن حاجة إلى المواربة والتخفّي. وتنمّ أحياناً عن شخصية مكبّلة بعقدة الدونية. ولكنها تفضح خصوصاً الغشّاشين.

■ **وضعية الوقوف: يدعو مدير الشركة موظفيه ومساعديه إلى اجتماع، فيقف خلف مكتبه أو الطاولة موجهاً كلامه إليهم. كثيراً ما تراه يُسند أسفل بطنه إلى حافة الطاولة التي تفصله عن الآخرين، مستعيناً بيديه لحفظ توازنه**: أياً ما كان موضوع الاجتماع، فإن هذه الوضعية تدل على وجود ميل لدى هذا الشخص إلى المراوغة والاحتيال.

■ **الأصابع: يشبك محدّثك أصابعه، ويبقيها ممدودة على شكل أسنان المشط المستخدم لتسوية سطح التراب.**

أكثر ما يميّز الشخص الذي يقوم بهذه العادة الحركية هو عدم الصراحة. وهي عادة شائعة في أوساط رجال السياسة. إنها حركة وقائية. فأسنان المشط المشار إليه أعلاه يصعب اختراقها وتجاوزها بالمعنيين الحقيقي والمجازي.

يداعب ظفر إبهامه بأنملة الإبهام الآخر.

ينمّ هذا السلوك الخاص عن طبع متصنّع ومنافق.

يشبك أصابعه، ولكنه يباعد بين إبهاميه باستمرار، فيما يحاول أن يقنعك بوجاهة رأيه وحججه.

حركة أخرى وقائية. فهو بهذه الحركة يحاول أن يقي نفسه من أي هجوم قد يفقده التوازن. والمباعدة بين الإبهامين بشكل متكرر تكشف أن صاحبنا هذا ضعيف الثقة برأيه أو قليل المعلومات حول الموضوع... إنه يتصنّع ويدّعي.

■ **الظهر: غالباً ما تلاحظ أن محدِّثك يُسند أسفل ظهره بإحدى يديه.**

إما أنه يشعر بألم في فقرات الظهر، أو أنه على الأرجح يتظاهر بالاستماع إليك، فيما يدبّر لك خِدعة غير لطيفة. إحساسه بالألم ناجم في الواقع عن نيّته السيئة وليس عن مرض في أسفل الظهر.

■ **الجبهة: يرفع حاجبيه ويقطّب جبينه.**

هل تغضُّن الجبين علامة على الرجال الذين يتحملون مسؤوليات ثقيلة؟ ليس بالضرورة! الواقع أن التغضُّن ينجم عن عادة حركية شائعة لدى أولئك الذين يسارعون إلى فتح عيونهم على أقصى اتساعها كلما أرادوا التظاهر بالدهشة...

■ **السبّابة: يوجّه سبابته نحو محدِّثه، مقفلاً قبضته نحو الأسفل، كأنما يريد أن يُشهده على أمر.**

تحاول السبابة أن تصطاد حليفاً، وهي في هذه الحالة أشبه بالصنّارة. إنها إصبع غشّاشة لمحتال كبير.

يرفع يده إلى فمه واضعاً أسفل سبابته عند الشفتين بحيث تشكل مع خطهما الأفقي زاوية 45 درجة.

إذا كانت السبابة اليسرى هي المرفوعة، فهذا يدل على قلة الاهتمام أو فتور الهمّة أو ضعف الحيوية الذهنية أو الفكرية. في حال ارتفاع السبابة اليمنى، عليك الحذر من هذا الشخص، لأن موقفه سرعان ما يصبح غامضاً ملتبساً. فهو لن يفي بوعوده بالرغم من العهود التي يقطعها على نفسه، لا بل خصوصاً إذا أكد على هذه

العهود. بطبيعة الحال لا يجوز الأخذ بدلالة هذه الحركة إلا إذا تكررت عدة مرات في الجلسة الواحدة.

■ **النظارة: يسوّي وضع النظارة على عينيه، مستخدماً كلتا يديه، ثم يتابع حديثه.**

هذه الحركة ليست بالضرورة من أجل تثبيت وضعيّة النظّارة بسبب انزلاقها على الأنف مثلاً، بل غالباً ما يقوم بها الشخص حين يشعر بأن كلامه يخالف قناعاته.

■ **الجفون: اختلاج الجفون أو طَرْف العين** هو حركة آليّة غير إرادية تحدث باستمرار. وهي لا تحمل دلالة خاصة إلا في حالة إغماض الجفنين بقوة. أيُّ إغماض من هذا النوع أثناء الحديث يرافق دائماً تلفُّظ المتحدّث بكلمة معيّنة من الجملة وهي كلمة تخالف ما يضمره. **اضطراب العينين في محجريهما أثناء الحديث** يدل أيضاً على هذه الحالة بالضبط.

■ **المصافحة: يستقبلك مصافحاً يدك بقوة، بيديه الاثنتين.**

هذا النمط من المصافحة ينمّ عن طبع متكلّف يميل إلى التظاهر ويستحسنه الأميركيون. والأشخاص الذين يتّبعون هذا الأسلوب غالباً ما تنقصهم أبسط المشاعر الإنسانية ويتظاهرون بالودّ وهو شعور لا يعرفونه أبداً. لا تثق بكلامهم، وفارقهم عند أول فرصة.

■ **وضعيّة الجلوس: تلاحظ أن محدِّثك الجالس أمامك يضع إحدى يديه في جيبه.**

تختلف دلالة هذه الحركة وفقاً لوضعية الجسم. فوضع اليد في الجيب أثناء الوقوف أمرٌ عادي. أما وضع اليد، أو كليهما، أثناء الجلوس فيدل على شخص غير مستقيم.

يدسُّ يديه الاثنتين في جيبيه أثناء الجلوس.

هذه الوضعية تدل على تصنُّع مقترن بالكذب والمواربة. فكما أن الطيور تختبيء لتموت كذلك تفعل اليدان عندما تخبئهما في وضعية الجلوس. حتى لو كان هذا الشخص ذا سلطة ونفوذ في الظاهر، فلا تثق بقدرته الفعلية.

■ **النظرة: انحراف النظر، أو هروب النظرة أثناء الحديث، هو** اعتراف صريح بالغش والاحتيال.

حتى لو كان هذا الهروب للحظة خاطفة، فإن انحراف نظر المتكلم عن الشخص المخاطب هو تعبير عن ضيق أو ضغط نفسي لدى المتكلم نتيجة إحساسه بارتكاب خطأ كبير.

كذلك إذا لاحظت أن نظر محدِّثك يتّجه إلى الأسفل كلما وجَّه كلامه إليك، فهذا يرجّح عدم ثباته على الصدق والصراحة.

يخفض نظره حتى ليكاد يغمض عينيه مع نهاية الجملة.

إن إغماض العينين للتوكيد على كلمة أو عبارة معينة هو تعبير عن التكلُّف والتصنُّع. فالمتكلم في هذه الحالة لا يقول ما يفكّر فيه، ويفكر بخلاف ما يقول.

يحوّل نظره عنك فيما يوجّه كلامه إليك.

يحوِّل المتكلم نظره أو وجهه عن محدِّثه حين يخشى أن يكشف سوء نيّته من خلال عينيه أو تعابير وجهه.

يُسند مرفقيه إلى الطاولة ويتابع حديثه متأملاً في أظافره.

الانشغال بالأظافر أثناء الحديث هو آليّة دفاعية يواكبها إخفاء المشاعر الحقيقية.

■ **الضحكة: تضع سبابتها اليمنى تحت أنفها (أفقياً على شكل شاربين) للتظاهر بأنها تضحك من دعابة أطلقتها.**

تذكّرنا هذه الحركة إلى حدّ ما بضحكة الممثّل المحتال على

المسرح. وهي تؤكد أيضاً انعدام حِسّ الدعابة لدى فاعلها، كما تشير إلى طبعه الاحتيالي.

■ **الحاجبان: يُسند محدِّثك مرفقيه إلى الطاولة، فيلحس أصابعه قبل أن يملّس حاجبيه.**

إنها حركة نموذجية خاصة بالمتصنّعين المتظاهرين من كل صنف ولون.

■ **الثياب: تتوجّه الزبونة إلى البائع مستفسرة عن بعض السلع وهي تقلّب / تداعب تخريمة معطفها أو قبّته.**

هي بالتأكيد لم تقرر شراء أي شيء، ولكنها تستخبر عن سلعة معيّنة آملةً ألا يتمكّن البائع من تأمينها لها. وفي مثل هذه الحالة سوف تغادر المحل بسرعة، شاكرة البائع وقد سُرّت لأنها تمكّنت من لعب دور الزبونة غير الراضية من دون تكبّد أي خسائر. يلجأ الشخص إلى العبث بتخريمة ثوبه أو قبّته أو أزراره حين يشعر بالضّيق والحرج في موقف لا يستطيع التحكُّم به، أو على أثر مبادرة متسرّعة أسف على اتّخاذها. مثل هذه الحركة ينمّ دائماً عن الغشّ والخداع.

الفصـــل التاســـع

حركات التعبير عن المشاعر المكدرّة

البنت التي تتعارك مع رفاقها ورفيقاتها في ملعب المدرسة هي، في عُرْف الناس، «بنت مُسْتَرْجلة». والصبيّ الذي يبكي إذا اعتدى عليه أحد رفاقه هو أيضاً في عُرْف الناس «صبيّ جبان».

هذا المفهوم الشائع يلخّص بوضوح ثقل المعايير الثقافية - الاجتماعية التي تكتنف تربية الأولاد من الجنسين. فالتربية، بالمعنى الواسع للكلمة، هي التي تنمّي الفروق العاطفية والانفعالية بين الجنسين. لماذا، على سبيل المثال، يعتبر الرجل أن رأيه هو دائماً الصواب؟ لماذا يغضب بسرعة؟ ولماذا تميل المرأة بوجه عام إلى الحزن والغمّ؟...

لكل من الجنسين رد فعله الخاص به حيال انفعالات الجنس الآخر. ولكن ثمة فرق واضح بين الانفعالات الإيجابية والانفعالات السلبية على صعيدي التعبير ورد الفعل. فالانفعالات الإيجابية (فرح، ضحك، رضى...) يعبر عنها الجنسان بطريقة واحدة، وتثير لدى كل منهما ردود فعل متشابهة. أما الانفعالات السلبية (غضب، حزن، شعور بالذنب، وخصوصاً الكرب والغمّ) فهي مصدر سوء تفاهم بين الجنسين. وحسب Alain Braconnier تأتي التربية لتعزّز الاستعدادات العاطفية الفطرية لدى كل من الطرفين منذ سن مبكرة.

للتدليل على نظرتنا المختلفة إلى انفعال كل من الجنسين، يورد Braconnier الاختبار التالي: عرضنا على الشاشة، أمام مجموعة

مختلطة من الراشدين، صورة طفل في الشهر التاسع من عمره وهو يبكي. سألنا المجموعة: لماذا يبكي هذا الصبيّ الصغير؟ أجابت الغالبية العظمى: «لأنه غاضب!». بعد ذلك عرضنا الصورة ذاتها على مجموعة أخرى من الراشدين، رجالاً ونساء، وسألنا: لماذا تبكي هذه الطفلة الصغيرة؟ فكانت الإجابة: «لأنها حزينة!». لقد اختلف تفسيرنا لسلوك الطفل وفقاً للهوية الجنسية التي عنونّاه بها. يثبت هذا الاختبار إثباتاً دامغاً قوّة الصور المقولبة التي تخلقها مختلف الثقافات.

الشعــور بالمــرارة

من الملاحظ والمثير للاهتمام أنَّ نوعيَّة الحياة التي يحياها الشخص ترتسم، مع التقدم في السنّ، على شفتيه. فالشخص الذي اختبر الكثير من المرارات في حياته يأخذ خط شفتيه، مع تقدمه في السن، شكل خط مقوّس إلى الأسفل. أما الذي يعيش حياة طويلة هادئة فيبدو خط شفتيه أفقياً مستقيماً. فإذا عاش الشخص حياة مغامرات سعيدة بوجه عام، نلاحظ أن زاويتي فمه تميلان قليلاً إلى الأعلى، ما يعطيْ الفم شكل رسم صحن الشوربا.

الــهــمّ والقــلــق

أثبتت دراسات حديثة أن المزاج السوداوي القلق غالباً ما يرتبط بالجنس المؤنث، أما الجنس المذكر فغالباً ما يتّسم بانفعالية مفرطة. والعلامات الدالة على المزاج القلق المهموم هي التالية: التوتُّر وانعدام القدرة على الاسترخاء؛ انشغال البال بصورة متواصلة والخوف الزائد من المستقبل؛ اجترار الماضي؛ اهتمام مفرط بكل ما يتعلق بالكفاءة وحُسن الأداء؛ كثرة الشكوى من اعتلالات جسدية؛ شدّة التأثُّر بالأحداث غير السعيدة.

الحركات المعبّرة عن الغمّ أو القلق هي حركات واحدة إلى حد ما. علماً أن القلق شعور يبدأ مع الإنسان منذ وجوده في الرحم، فالجنين يمصّ إبهامه كي يشعر بنوع من الاطمئنان. والحال أن حركة المصّ دواء ناجع ضد القلق؛ وهذا ما يفسّر إقبال الناس على التدخين والملبَّس bonbon وسائر المُصاصات حتى سنّ الرشد.

جميع الأطفال يلجأون إلى مصّ أصابعهم، إما تسهيلاً للنوم، أو كوسيلة دفاعية حيال ما يتعرضون له من ضغط نفسي في محيطهم العائلي. هذه الحركة اللاإرادية المهدّئة للقلق تستمر مع الشخص ليحل محلها لاحقاً عادة التدخين أو عدد من الحركات شبه الآلية على صعيد الفم والأصابع لا نعيرها أي اهتمام وبالتالي لا نعطيها أي معنى. من ذلك حركة مصّ أو عضعضة الأصابع التي لا تقلّ تعبيراً عن وضعيات الجسد الأخرى. وكما أشرت سابقاً فإن حركة مصّ الأصابع تبدأ من حياة الجنين في الرحم وتستمر ما بعد الولادة حتى الموت. فالطفل الذي يمصّ إبهامه سوف يكبر ويواصل نَقْر أسنانه الأمامية بواسطة الإبهام نفسه. والمرأة الشابة التي تُكثر من عضعضة وُسْطاها اليسرى تنسى أنها كانت تفعل ذلك في صغرها (عندما كانت ممتلئة الجسم إلى حد ما) مع الإصبع نفسه إلى درجة إنهاكه. مثل هذه المرأة تعاني من مشكلة على صعيد صورتها الذاتية، ولعلها قد تعرضت في مرحلة مبكرة من حياتها لجرح في كبريائها. كذلك الأمر بالنسبة لشخص يجلس إلى طاولة بقربك، وتلاحظ أنه يعضعض خنصره الأيمن. إنه يفعل ذلك حين يقع فريسة شكوكه المزمنة، فيتناول هذا الإصبع بالعض مثلما كان يتناوله وهو صغير، ويتلذّذ به كما يتلذّذ بقطعة حلوى.

باختصار فإن مصّ الإصبع كردّ فعل تلقائي على استحضار موضوع معين إنما يدل بوضوح على نوبة قلق مرتبطة بالموضوع

المستحضر. ويمكن القول إن جميع حركات العضّ والمصّ والحكّ تنمّ عن إحساس بالقلق.

التشبث بشيء

مجرد الإمساك / التشبُّث بجسم أو الاتكاء عليه هو وضعيَّة يتّخذها الشخص لمقاومة شعور بالقلق. فنحن إنما نتمسَّك بجسم أو نستند إلى الحائط كي نحافظ رمزياً على التوازن أو نستعيد توازناً مفقوداً.

■ **العجيزة (المؤخرة): تلاحظ أن محدّثك يكثر من حكّ عجيزته.**

إن تكرار هذه الحركة هو علامة لا تخطىء على إحساس بالقلق. بطبيعة الحال يمكن أن تكون هذه الحركة غير اللطيفة ناجمة عن إحساس طارىء بالحكّة. (انظر أيضاً «الخوف» أواخر هذا الفصل).

■ **العضعضة: تلاحظ أن محدِّثك يعضعض قلمه باستمرار، أو باطن خدّه.**

هذا يعني أن وجودك يزعجه أو يقلقه، وأنه لا يجرؤ على الإفصاح عن هذا الشعور. بيد أن قلقه ظاهر للعيان.

إذا لاحظت أنه يعضعض إحدى سبابتيه، عند زاوية الظفر، فهذا يدل على أنه لم يعد يتحكّم بالموقف.

تلاحظ أن سكرتيرتك تعضعض ظفر أو أنملة بنصرها الأيسر أو الأيمن.

مما لا شك فيه أن هذه الحركة النموذجية تنمّ عن شعور مزمن بالقلق. من المحتمل أيضاً أن يكون قلقها مجرّد تعبير عن حرصها على إرضائك... مهنياً.

إذا أخذت تعضعض القلم في يدها، فاعلم أن مصّاصات الطفولة

تعود إلى الظهور عندما يطلّ القلق برأسه. ولكن عليك ألا تنسى أن السكرتيرة الشديدة الهدوء والاطمئنان ليست مساعدة جيدة. إن قلقها النابع من حرصها على إرضائك يشكل ضمانة لإتقان العمل. فإذا كانت سكرتيرتك من النوع القلق، ستكون سعيدة جداً لو قدّمت لها مجموعة أقلام خشبية يمكنها عضّها، هدية في مناسبة عيد السكرتيرات!.

■ **الأذنان: يُسند محدِّثك مرفقيه إلى الطاولة، ويضغط أذنيه بكفّيه.**

إنه يفرغ من رأسه بعض الأفكار المشوَّشة قبل أن يستأنف الهجوم.

الشعور بالنقص أو الحرمان العاطفي

كيف يمكننا اكتشاف حرمان عاطفي لدى شخص ما، من دون أن نطرح عليه الأسئلة؟.

يشكل الكتف الأيسر الموضع الرمزي لتمظهر الحالة العاطفية. هذا يعني أن الإحساس بالحرمان العاطفي يمكن أن يكون سبباً لاعتلال مفصل الكتف الأيسر. بيد أن هذا التفسير ليس سوى فرضيّة قائمة على عدد من الملاحظات العيادية.

بناءً على ما تقدم، يمكن القول إن أية حركة متّصلة بالكتف الأيسر تحمل على الظنّ بأن فاعلها يعاني من حرمان عاطفي. على سبيل المثال: **وَضْع اليد اليمنى على الكتف الأيسر**. كذلك الأمر عند حشر اليد اليمنى تحت الإبط الأيسر.

■ **وضعية النوم: الشعور بالحاجة إلى الاستلقاء على الجانب الأيسر طلباً للنوم**، يدل على أن المستلقي يتوخّى مبادرة عاطفية من قبل الشريك. أما إذا كان المستلقي وحيداً في السرير، فهذه الوضعية تنمّ عن شعور بالحرمان العاطفي. للتذكير فإن الجانب الأيسر من

الجسم يتماهى مع صورة الأم، ويتعلق بالتعبيرات العاطفية والانفعالية.

قلق الخصاء

لماذا نشعر بالحاجة إلى وضع ساق فوق الأخرى؟ أليس من الأوفق والأكثر طبيعيةً أن نثبّت القدمين على الأرض أثناء الجلوس؟ إذا راقبت الجالسين من حولك ستلاحظ أن عدداً قليلاً منهم فقط يضع قدميه الاثنتين على الأرض! معظم الأشخاص في مجتمعاتنا يضعون ساقاً فوق الأخرى ما إن يجلسوا أو يدسّون قدميهم المتشابكتين تحت الكرسي. بعضهم، وبخاصة النساء، يَفْتلون الساق اليسرى حول اليمنى، أو العكس. تُرى هل شبك الساقين وضعيّةٌ طبيعية، أم أنه وضعيّة تُمليها الظروف؟.

ستجيبك النسوة بأنه ليس من السهل دائماً على المرأة التي ترتدي الميني جوب (التنورة القصيرة) أن تضع قدميها الاثنتين على الأرض. فهي حين تضم فخذيها بقوة إنما تحجب ذلك الموضع السرّي عن عيون المتطفلين من الرجال. في الوقت نفسه ينبغي الاعتراف بأن هذه الوضعية شديدة الإيحاء.

أقترح عليك إجراء هذا الاختبار داخل منزلك، وفي معزل عن عيون الآخرين: انزع جميع ثيابك وتنقَّلْ عارياً في منزلك، شاهد التلفزيون، أو اقرأ في كتاب. ستلاحظ سريعاً أنك تشعر براحة أكثر إذا باعدت بين ساقيك ووضعت قدميك على الأرض. فعندما يتحرر الجسم من قيد الملابس سيعثر تلقائياً على الوضعية الطبيعية الملائمة لتكوينه العضلي. كما أنك في هذه الحالة لن تشعر بحاجة إلى إخفاء أعضاءك التناسلية، لانتفاء وجود الرقيب. فإذا تسنَّى لك تكرار هذه التجربة عدة مرات، ستلاحظ أن جسمك يأخذ غريزياً الوضعيات البسيطة، أي تلك التي لا تزعج عضلات الفخذين. أعِدْ التجربة

نفسها بحضور زوجتك، إذا بدا لك ذلك ممكناً، وستلاحظ ما يدهشك: سوف تأخذ تلقائياً الوضعية الاجتماعية المحتشمة، فتقارب ما بين فخذيك وتضع ساقاً فوق الأخرى. إن تعليل هذه الوضعيَّة الأخيرة يقودنا إلى الاستنتاج التالي: ما يدفعنا إلى شبك الساقين أو الفخذين هو عقدة الخصاء، أي ذلك الخوف البدائي من فَقْد الأعضاء التناسلية.

إن وجودنا مع شخص آخر (أكان زوجاً شريكاً أو شخصاً عابراً) يطلق ردَّ فعل غريزياً غير واعٍ، يرمي بشكل غير منطقي إلى حماية مركز الثقل المتعلق باللذات الجَسدية، ألا وهو العضو التناسلي.

وفي رأيي أن شبك الساقين أو الفخذين ينتمي أيضاً إلى سلوك وقائي (حمائي) ضد الضغط النفسي Stress الذي يكتنف حياتنا اليومية. ستلاحظ معي أننا نشبك ساقينا في أيام العطل أقل بكثير مما تفعل أثناء العمل.

■ **الخاتم:** يمكن بسهولة تمييز المرأة التي تُشعرك بقلق الخصاء من خلال طريقتها في التختُّم. **فوضع خاتم في السبابة اليسرى وآخر في الوسطى اليمنى** يدل على امرأة شديدة الدهاء ستستخدم خبثها بمهارة لتستحوذ على إعجابك. فهي شديدة العطف، وتبدو لك مريحة جداً على صعيد العلاقة اليومية، إلى أن تقع في مصيدتها. عندئذٍ ستكشف مواهبها الحقيقية: التّنكيد، والتنفير من العلاقة الجنسية، والتصلُّب في الرأي. والحال كذلك فإنها تشعر بحاجة قوية إلى امتلاك زوجها بنسبة ألف بالمئة، على غرار الأب الذي نملكه لمدى الحياة.

■ **أسفل البطن:** على سبيل المجاز، يمكن اعتبار الشعور بالخصاء نوعاً من العقوبة الذاتية يفرضها الشخص على نفسه جرّاء فشله في بعض المشاريع، أو تفويته فرصة ثمينة. في المقابل ثمة حركات خاصة ترمي إلى حماية الذات من خصاء محتمل جرّاء هجوم

مضاد من الخصم. **كأن يشبك محدّثك أصابعه عند أسفل بطنه،** وكأنه يحمي عضوه التناسلي من كلامك الهجومي. إنها حركة غير واعية مألوفة لدى الأشخاص البدينين. إنها تنمّ عن شعور بالحاجة إلى حماية أسفل البطن من هجوم محتمل، ولو على الصعيد الكلامي.

■ **الجذع: إن دفع الجذع إلى الأمام أثناء الجلوس في** اجتماع للنقاش يعبّر عن خوف الشخص من تأنيب الآخرين أو طعنهم في كلامه. غالباً ما نلاحظ هذه الوضعية لدى شخص تتعرّض آراؤه ومواقفه للانتقاد والمعارضة على يد عدد كبير من المعترضين، فيضطّر للدفاع عن وجهة نظره بنداً بنداً، وفي مواجهتهم جميعاً.

■ **السبّابة: ضَمُّ القبضتين إلى بعضهما البعض، مع مدّ السبابتين وجَمْع طرفيهما (على شكل مثلث)**، حركة تنمّ عن حاجة إلى إثبات الفُحولة في مواجهة وَضْع يثير الشعور بالإخصاء.

■ **اليدان:** ثمة حركة شائعة جداً تعبِّر أيضاً عن قلق الخصاء، هي التالية: **ضَمُّ الكفَّين بقوّة إلى بعضهما البعض، وحَشْرهما ما بين الفخذين، كما لو أن الشخص يحمي أعضاءه التناسلية.** الرسالة شديدة الوضوح رغم عدم إدراكها من قبل أي واحد من الحضور. عندما تقوم فتاة بهذه الحركة أثناء لقاء ودّي مع بعض الأصدقاء، فإنها تعبّر بطريقة غير واعية عن أحد أمرين: إما عن شعور بالدونيَّة حيال الآخرين، أو عن تناقض في السلوك. فهي في هذه الحالة الأخيرة تتظاهر بالانفتاح على من حولها، ولكنها في الحقيقة منطوية على نفسها تُقلّب أفكاراً سوداوية.

الاختــلاط الذهنـــي

كلٌّ منّا معرَّض للحظات من التشوّش أو الاختلاط الذهني في ظروف محيّرة، ولا سيما في المواقف العاطفية. أي موقف لا نسيطر

عليه يمكن أن يوقعنا في لحظة من التشوُّش الذهني تستجرّ حركات مشوَّشة أو مُسْتَهجنة.

■ **القدّاحة: يُشعل قداحته بانتظام، من دون سبب موجب.** هذا يعني أنه مشوَّش الذهن أو الشعور، حسب الإطار الموجود فيه.

■ **الأصابع: تلاحظ أن محدِّثك يحبس وُسطاه اليسرى في يده اليمنى**: شخص منحرف الذهن والمزاج، مثل حركته هذه!.

يحبس وسطاه اليمنى في يده اليسرى: إنه مضطرب ومشوَّش بوضوح كلّي.

إذا رأيته يعدُّ حججه على أصابعه ابتداءً من الوسطى اليمنى في اتجاه الإبهام، مستخدماً إبهامه الأيسر أو سبّابته اليسرى، فهذا يدل على أنه يحاول إعادة ترتيب أفكاره.

كثيراً ما تراه يدسُّ إبهامه بين الخنصر والبنصر: إنه يمارس مهنته بذهن مشوَّش، الأمر الذي يمكن أن يجرَّ عليه كوارث عجيبة. وهذه الحركة تدل أيضاً على عدم أهليّته لتولّي مسؤولية نفسه بالشكل الصحيح.

■ **النظّارة: تلاحظ أن محدِّثك يعضعض ساعدي نظارته باستمرار.**

إن عضعضة جزء من هذه الأداة لتي تساعد على حسن الرؤية هي طريقة لتنبيه الذات إلى مراعاة الأصول والنظام. لماذا يعضّ المرء «عينيه»؟ أوليس من أجل استعادة جلاء الرؤية؟ إنها إذاً حركة تنمّ عن شعور هذا الشخص بأنه يمرّ في لحظة خواء ذهنيّ.

■ **اليدان: حين يضع المتكلم حذَيْ كفَّيه على الطاولة، متوازيين قبالة بعضهما البعض**، فإنه بهذه الحركة يعيّن الحدود على طاولة المتكلّم. وكل ما يقع خارج هذه الحدود التي تعيّنها هذه الحركة هو غير مقبول ولعله يجد صعوبة في تعيين صُلْب الموضوع، ويخشى من تشتُّت أفكاره عند أقل عائق، فيستعين بهذه الحركة.

■ **الذقن: يضع مرفقه على الطاولة، ويُسند ذقنه إلى أطراف أصابع يده المفتوحة مع ليّ الذراع.**

إنها حركة غير طبيعية وشديدة الإزعاج، تدل على شخص مشوَّش.

■ **الأظافر:** حين يتظاهر محدِّثك بقضم أظافره، فهو يشير إلى وجود اضطراب ذهني عابر أو مزمن. إذا كان يكرر هذه الحركة باستمرار فهذا يدل على أن فوضويَّة تفكيره تنافس اضطراب مزاجه.

■ **حقيبة اليد: من عادتها أن تُلقي حقيبتها خلف ظهرها، من فوق الكتف...**

إذا كانت مراهقة، فهذه الحركة علامة على عدم الاستقرار العاطفي. أما لدى النساء الراشدات فهي علامة على وجود صعوبة مؤقتة في مواجهة متطلبات الحياة بصورة منطقية.

■ **التلفون: يأخذ سمَّاعة التلفون بيده اليسرى ويضعها على أذنه اليمنى، بالرغم من وجود الجهاز إلى يساره... والعكس بالعكس...**

إنه شخص مضطرب على الصعيدين الجسدي والذهني، فضلاً عن كونه يفتقر كلياً إلى الحسّ العملي. وإذا رفع السماعة عن طريق جذب شريط التلفون، فتوقَّعْ منه مفاجآت غريبة.

■ **العينان: تُغمض عينيها كلما شرعت في الكلام.**

علامة واضحة على إحساس محدِّثك بضغط نفسي. بيد أن هذه الحركة يمكن أن تنشأ وتغدو عادة حركية في أعقاب إصابة الشخص باضطراب في التركيز الذهني. يُغمض المرء عينيه عادةً كي يرتّب أفكاره أو ينظم تفكيره.

الشعور بالذنب

أيُّ قسم من الدماغ هو الذي يأمر الحركات العفوية؟ بيَّن عالم

الأعصاب الأميركي Joseph Le Doux لأول مرّة أن للوزتين الدماغيتين (amygdalae) دوراً أساسياً في النشاط الدماغي، كما استنتج أن الترجمة الحركية للانفعالات إنما تتم وفق قواعدها الخاصة. بتعبير آخر أن الحركات العفوية مستقلّة تماماً عن القشرة الدماغية التي تحتوي على مركز التفكير (القسم الأيسر) ومركز الانفعال (القسم الأيمن). ففي مواجهة الخوف ينفعل جسمنا غريزياً ليحمي نفسه، دون أي تدخُّل من قبل الدماغ. إن مجرّد رؤية الأفعى، ولو كانت غير مؤذية، يجعلك تقفز خطوة إلى الخلف (حركة هروب) قبل أن تقدِّر الموقف عقلياً، ويتبيّن لك في ما بعد أنها كانت أفعى غير سامة.

قبل استخدام حزام الأمان في السيارات، تعرّض السيد ميشال م. وزوجته الشابة لحادث سير أودى بحياة الزوجة. هذا الحادث ولّد لديه شعوراً عميقاً بالذنب. حتى آخر حياته، وبالرغم من استحداث أحزمة الأمان، ظل يتصرَّف بردة فعل واحدة عند أيّ ضربة فرامل: يمدّ ذراعه اليمنى صوب المقعد الأمامي إلى جانبه (ولو فارغاً) كي يحمي شبح زوجته! لم يستطع، رغم السنين، التخلُّص من هذه الحركة العفوية التي أصبحت من دون مبرّر واقعي. واقع الحال أن اللوزتين (في الدماغ)، عند مواجهة الخطر أو ما يشير إليه، تطلقان استجابة انفعالية تسبق تدخُّل الوعي. ولهذا السبب نقول بأن لغة الحركات العفوية تنطوي على دلالات تسبق وعي صاحبها وتنذر بما سيأتي. فإذا استطعنا التقاط تلك الحركات وفهم دلالاتها، أمكننا في لحظة خاطفة التحسُّب لما سيأتي.

صحيح أن الشعور بالذنب يرتبط بسيرة المرء الذاتية الماضية، ولكنه يؤسِّس أيضاً لما سيصير إليه في المستقبل. ويحدّ الشعور بالذنب الإمكانيات المتاحة له للتصرف في المستقبل وفقاً لحجم الانفعالات التي يخلفها هذا الشعور اللامنطقي بالذنب. أيُّ فشل عاطفي أو مهني لاحق من شأنه تقوية هذا الشعور وتضييق هامش

القدرة على التصرُّف السليم. وقد يلجأ بعض الأشخاص، بصورة غير واعية، إلى ارتكاب الخطأ كي يبرّروا شعورهم الطاغي وغير المنطقي بالذنب.

■ **الأصابع: يجمع أصابع كفّيه، فيشبكها ثم يحلّها مرة تلو مرة، مع إبقاء الإبهامين متباعدين.**

عادة حركية كثيراً ما يلجأ إليها المذنبون. وهي حركة تنمّ عن الشعور بالحصار، كما تدل في الوقت نفسه على التكيُّف مع هذا الشعور.

■ **تغضين الجبهة: وينشأ من رفع الحاجبين بقوة.** لذلك تنجم هذه التجاعيد أحياناً عن شعور بالذنب، أو عن إحساس المتكلم بالاختلاف بين ما يفكّر فيه وما يقوله.

الاشـــمـــئـــزاز

انظر أيضاً الفصل السابع: الاحتقار.

■ **الفم: تلاحظ أن محدِّثك يزمّ شفتيه من وقت إلى آخر:** إنه يعبِّر بهذه الحركة عن شعور خفيّ بالاشمئزاز.

يزمّ شفتيه بازدراء ويغمض عينيه بعض الشيء على أثر سماعه موقفك: من الصعب أن نصف بدقة ذلك الاحتقار الذي يعبّر عنه زمُّ الشفة العليا. وهي على أي حال حركة معروفة بانتمائها إلى تعبيرات النفور والاشمئزاز. أما إغماض العينين نصف إغماضة فيدل على الغيظ أو الضِّيق ونفاد الصبر.

■ **الأنف: يسند مرفقه إلى الطاولة ويضغط منخريه ما بين السبابة والإبهام.**

نضغط على الأنف حين نريد تجنُّب رائحة كريهة، بالمعنيين الحقيقي والمجازي على السواء. ومحدِّثك هذا يسدّ أنفه ليقول لك بأنك تزج نفسك في موضوع كريه.

الاكتئاب

الاكتئاب هو قريب التنازل والإحباط. والمواقف التي تعبِّر عن تأثير هذه المشاعر الثلاثة على الحالة المعنوية هي مواقف واحدة تقريباً.

القدّاحة: يتبرّع بإشعال سيكارتك، فيأخذ القدّاحة بكلتا يديه.

علامة على نوبة اكتئاب راجعة! ليس واثقاً من نفسه، ويخشى أن يَعْدِل عن عَزْمه بصورة مفاجئة وعصبيّة.

■ **المشْيَة: تسير صديقتك إلى جانبك، مثبّتةً نظرها إلى الأمام، كما لو أنها تضع كمَامةً حول عينيها.**

تنمّ هذه المشية عن مناخ ذهنيّ حزين ومكتئب. من المحتمل أيضاً أنّ صديقتك هذه تعاني من مشكلات شخصية، وتشعر بحاجة إلى البوح لك بما تعانيه، ولكنها لا تجرؤ على ذلك... فلا بأس عليك إن مددت إليها يد المساعدة.

■ **الجنب أو الخاصرة:** يمثل الجنب منطقة ترمز إلى الانقباض أو الشعور بالاكتئاب. إن دسّ اليد تحت زاوية الإبط ينمّ عن مزاج مكتئب.

■ **وضعيّة الجلوس: يجلس على الكرسيّ، مباعداً ما بين ساقيه، حانياً ظهره كأنما يحمل على كاهله كل شقاء العالم، مصوّباً نظره نحو الأرض، مُسنداً ذراعيه إلى فخذيه، ومدلّياً يديه إلى الأسفل.**

غالباً ما نشاهد هذه الوضعيَّة لدى العاطلين عن العمل أو الذين يتعرَّضون لفشل ذريع في حياتهم. إنها الوضعية الأشد تعبيراً عن الاكتئاب.

■ **النظرة: كثرة تصويب النظر إلى الأرض، أو إلى الحذاء،** تنمّ بوضوح عن حالة اكتئاب. علماً أن النظر يتَّجه أيضاً إلى الأرض في حال تشوُّش الذهن بمشاعر أو أفكار متناقضة.

الشكّ

الشكُّ مرضٌ شائع، خصوصاً لدى أولئك الذين يُكثرون من استخدام عبارة «أعتقد أن...» في كلامهم. لحسن الحظ فإن الحركات الدالة على الشكّ الماكر الخبيث، الذي يختبيء خلف ستار من تحرّي الدقَّة، هي حركات شديدة الوضوح وتسهل قراءتها على الفور. لذلك ينبغي الحذر من الأشخاص الذين يحوّلون الشك إلى مذهب فلسفي كي يبرّروا انسحابيتهم ويثبّطوا من عزيمة الآخرين. كذلك عليك أن تلاحظ جيداً هذه الحركات، وتطرحها جانباً لئلا تلوِّث أفكارك وأحلامك. والحال أن الشكَّ أو التشكيك ماهر جداً في إنتاج حركات متنوعة تخدم أغراضه، كما ستتبيَّن من الفقرات التالية.

■ **الحالبان:** الحالبان أو ثَنِيَتا الفخذين هما، على الصعيد التشريحي، من المواضع التي تتوسَّلها حركات الشكّ. لذلك نلاحظ أن الشخص الذي لم يعد متأكّداً من شيء، «يخنق» الحالبين ويضغط عليهما في وضعية الجلوس.

■ **التثاؤب: يتثاءب مقفلاً فمه.**

غالباً ما يكون هذا النوع من التثاؤب لا إرادياً. وهو ينمّ عن تشكيك وارتياب شديدين لدى كل من يتثاءبون دون فتح الشفتين.

■ **الملعقة: يأخذ الملعقة بيده اليسرى، ويديرها في عكس اتجاه عقارب الساعة.**

توحي هذه الحركة بمزاج تشكيكي.

■ **الأسنان:** لعلك لاحظت ذات مرة **أن محدِّثك يستنشق الهواء عبر سن منخورة دون أي إحراج.**

اعلم أن هذه الحركة المزعجة إنما تصدر عن شخص متشكك نتيجة وفائه لآرائه المسبقة والالتزام بها.

■ **الحكّ:** يتحدث رئيس جمعية إنسانية زاعماً أنه لا يخشى على عمل الجمعية من اضطراب الأحوال السياسية في البلاد، **فيما هو يحكّ خنصره الأيمن بأطراف أصابعه اليسرى.** إنه يكذب من دون شك! فالخنصر الأيمن هو «إصبع المستقبل». وهذا يعني أن صاحبنا غير مطمئن إلى المستقبل وإلى دور جمعيته في قابل الأيام.

يحكّ مؤخّرة رأسه.

في مؤخّر الرأس يقع المخيخ. وهو العضو المولج بتنظيم آليات العمليات الإرادية. إن حكَّ هذه المنطقة يدل على حالة ذهنية غارقة في الشك. كذلك يمكن لهذه الحركة أن تصاحب عمليات الحساب الذهني، أو التذكُّر، حين يكون الشخص في حالة من التوتر. وعلى هذا النحو أيضاً يمكن تفسير حركة حكّ الرأس بالقلم حين يشعر المتحدّث بشيء من الارتباك.

■ **السبَّابة: تلاحظ أن محدِّثك الجالس أمامك يحك سبابته بحافّة الطاولة بصورة آلية:** تدلّ هذه الحركة على أنه متشكك في أمره. وقد تدلّ على أنه متشكك في أمرك أنت (في قدرتك على القيام بأمر ما).

ينفخ خدَّه ويضغط عليه بإحدى سبابتيه: غالباً ما يُحدث هذه الحركة بصورة غير إرادية وغير واعية. فهو بذلك يفضح نفسه رغماً

عنه. وهو مقتنع تماماً أن التشكيك أبرز صفات ذكائه.

يضع سبابته تحت شفته السفلى، على شكل لحية صغيرة (سكسوكة): إنها وضعيَّة المرتاب الذي يحار في أية طريقة يتوصَّل إلى إقناعك. وقد تعبِّر أحياناً عن الشك أو الاشتباه، ولكنها في معظم الأحوال ترمز إلى وجود علامة استفهام حول نقطة معينة تنتظر إجابة مُرضية.

كثيراً ما يصحِّح وضع نظارتيه بحركة آلية من طرف سبابته: تنزلق النظارة على أنفه لأنه متعرِّق. وكون الأنف تحديداً هو الذي أصابه التعرُّق، فهذا يعني أن صاحبنا غارق في بحر من الشكوك والظنون كما يغرق آخرون في ملذاتهم الحسِّية.

■ **الخدَّان: تلاحظ أن الشخص الجالس أمامك ينفخ خدَّيه بلا سبب**: شكوكه تملأ فمه، ولكنه لا يجرؤ على بَصْقها أمامك.

■ **الشفتان: يدفع شفته السفلى إلى الأمام بواسطة شفته العليا**: تعبِّر هذه الحركة عن التردُّد والارتباك. يكفي أن تفعل هذه الحركة لتدرك أنك بدأت على الفور بالتشكيك في كل شيء.

يضغط هواء فمه في اتجاه شفته العليا: عادةً تنمّ عن إحساس بالحاجة إلى الانسحاب، كما تدل خصوصاً على شك بلا حدود.

■ **قبضة اليد: يرفع الخطيب قبضتيه المشدودتين ليثير حماس المستمعين.**

هل لاحظت أن مجرد رفعك قبضتيك المشدودتين لإثارة الجمهور يستجرّ تلقائياً تضييق فتحة العينين؟ هذه الحركة الشائعة لدى الخطباء السياسيين معروفة الدلالة والوظيفة، ولكنها تشير في الوقت نفسه إلى وجود شيء من الشك لدى صاحبها. ذلك أن الكلام الواثق لا يحتاج إلى الاستعانة بحركات الجسم لإقناع الآخرين.

■ العينان: تلاحظ أن محدِّثك، المستند بمرفقيه إلى الطاولة، كثيراً ما يفرك عينيه بظهر سبابتيه المطويتين: إنه يقول بهذه الحركة: «لا أصدِّق ما ترى عيناي!».

يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويغطي عينيه بإحدى يديه: هذه الوضعية الشائعة جداً تنمّ عن درجة عالية من التشكيك. إنه يرفض تصديق ما يراه.

السّأم

■ شَبْك أصابع اليدين، مع دوران الإبهامين حول بعضهما البعض، هو العادة الحركية الأكثر تعبيراً عن السأم بجميع أشكاله. إنها تعبِّر عن سأم عميق قد يبلغ حد الإحساس بالتعب من الحياة ذاتها، وفق إطار ما يعيشه الشخص.

أثناء زيارتي حديقة الحيوانات في مدينة أنفرس البلجيكية، توقَّفتُ مفتوناً أمام قفص زجاجي كبير يضم غوريلا. كنا وجهاً لوجه، وكانت نظراتها تحمل شُحنةً إنسانيةً قوية جعلتني أشعر بالأسى على مصير هذه الغوريلا. كانت عيناها تعبِّران عن وهن وحزن شديدين لا نجدهما سوى في نظرة إنسان يائس من الحياة. أمام هذا الموقف المؤثِّر وجدتني أخفض بصري، وإذا بعينيّ تقعان على مشهد تلك الحركة التي كنت أحسبها خاصة ببني الإنسان: كانت الغوريلا تشبك أصابع يديها فوق بطنها، وتبرم إبهاميها حول بعضهما البعض بحركة آلية، من دون أن تحوّل نظرها عني.

حين تشعر بالسأم فإن هذا الشعور يظهر بشكلٍ جليّ من خلال حركاتك وسكناتك. فحركاتك العفوية تفضح، مثلاً، عدم اهتمامك بمحدّثك. ولحسن الحظ غالباً ما لا يتنبَّه هذا الشخص لتلك الحركات الخفيّة. فإذا أصرَّ على جذب اهتمامك، تتظاهر بالإصغاء إليه، ولكن جسدك يُصدر في الوقت نفسه إشارات حركية غير واعية تنمّ عن

رغبتك في الهرب وأنصحك بدراستها بانتباه. لهذا عليك أن تتعلم كيف تتخلّص من شخص مزعج دون أن تغيظه أو تضايقه بلا جدوى. وإذا حدث ولعبت أنت دور المزعج، تعلّم كيف تفكّ على الفور رموز هذه الإشارات لئلا تسيىء إلى شعبيتك.

■ **الحكّ: تلاحظ أن محدِّثك يحكّ ركبته اليسرى بكثرة:** حركة مألوفة لدى شخص يجد نفسه متورطاً في جدال عقيم أو في موقف مضجر، فيبحث عن مخرج.

يحكُّ جنبه: غالباً ما تصدر هذه الحركة عن شخص يشعر أنه بذل جهداً كبيراً من دون أي نتيجة. إذا لاحظت أن محدِّثك يكرر هذه الحركة، فهذا يدل على أن الملل بدأ يتسلّل إليه.

■ **الساقان: يقف على ساق واحدة، ويلفّ حولها الساق الأخرى واضعاً طرف قدمها على الأرض.**

وضعيّة شائعة لدى الأشخاص الذين يصرفون الوقت في الفصل بين الجوهر والمظهر أو في إفساد قواعد اللعبة (اجتماعياً). وهؤلاء كثر وهذه الوضعية الجسمانية وضعية نموذجية لدى الذين يتكئون على الطاولة العالية التي يقدم عليها الطعام في مطاعم الوجبات السريعة لضمان توازنهم، وهي تنمّ عن حالة ذهنية غير متوازنة سببها وضع عادي جداً وهو الملل. وليس للفرق بين الساق اليمنى والساق اليسرى أي دلالة ذات أهمية. ونتخذ جميعنا هذه الوضعية عندما نشعر بالملل كما لو أننا نتهيأ للطيران نحو آفاق أخرى بعيدة.

■ **الشفتان: يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويوقّع بأطراف أصابعه على شفته السفلى كما لو أنها مَدْرَج بيانو.**

تنمّ هذه الحركة عن السخرية بمقدار ما تنمّ عن سأم عميق.

■ **اليدان: تلاحظ أن محدِّثك يُكثر من الضغط على أسفل ظهره بيده اليسرى:** إما أنه يُعاني من ألم في الفقرات، أو أنه على الأرجح يتظاهر

بالإصغاء إليك تأدُّباً أو لأنه ليس لديه شيء آخر يفعله. هذا يعني باختصار أن كلامك يضجره. أنه الحديث بسرعة وامحه من ذاكرتك فإنك لا تروق له وعندما ستعرفه أكثر سيبدو لك شخصاً لا يطاق.

يقف أمامك، شابكاً يديه خلف ظهره، مواصلاً التظاهر بالإصغاء إلى حديثك: إنه مشغول بشيء آخر. عندما تكون الذراعان مجمّدتين، يكون الذهن سارحاً بعيداً.

القَدَريَّة (الاستسلام للأقدار)

الشخص الذي يفتش دائماً عن شيء يستند إليه (حائط، مكتب، عمود، سطح سيارة...) هو شخص قَدَريٌّ بوجه عام أو سلبيّ في مواجهة الأحداث. كل منّا يلجأ إلى مثل هذا الموقف حين يشعر بأن الأقدار تعانده، أو حين تبدو له الحياة محنةً بلا نهاية. في مواجهة أي موقف صعب، سواء على الصعيد العصبي أو النفسي تحتاج الوحدة التي يشكّلها الجسم والوعي إلى شيء مادي تستند إليه لتستمدَّ منه بعض القوة.

يُخلط بوجه عام بين حركات الشخص القدري والكسل أو انعدام الحيوية. وهو يفتقر في الواقع إلى المبادرة والحيوية، خلافاً للشخص الإيجابي المالك زمام أمره.

■ **المصافحة: يمدُّ يده بسرعة للمصافحة، ويجذبها بالسرعة نفسها**: تنمّ هذه الحركة عن مزاج مكتئب، و/أو ذهنيّة قدريّة.

■ **النظرة: أثناء حديثه، تبدر منه التفاتة أو نظرة حزينة إلى اليسار**: هذا يعني أنك إزاء شخص قدري ينظر إلى الماضي نظرة مثالية.

الكَبْت

لا يخفى عليك أن الكبت يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي

Stress، ما يؤدي بدوره إلى مزيد من ردود الفعل العدوانية. ولكنك في المقابل تجهل أن هذا الكبت هو مصدر جميع نوبات القلق التي قد تعاني منها. زد على ذلك ما يدور في فلكه من مشاعر أخرى كالحسد والحقد والميول الثأرية. حاول إذاً أن تحمي نفسك مما يغذّي الكبت، وستجد الطمأنينة المطلقة. في هذا السبيل يتوجَّب عليك إعادة النظر في سلوكك؛ وهو أمر ليس بالسهل. لذلك سيكون مفيداً جداً أن تستعين بمعالج نفساني.

■ **اقراط الأذن: كلما كبرت الأقراط** نمَّت عن كبت عاطفي، وحتى جنسي. ويمكن القول في مثل هذه الحالة إن الرغبة موجودة لكن اللذة تخلّفت عن الموعد.

■ **حركة الذراعين: فيما يحاول البائع إقناعك بالشراء، تراه لا يكفّ عن تحريك ذراعيه في كل الاتجاهات، محرِّكاً الهواء من حولك!.**

إنه يختنق! وهو في الواقع يعيش حالة من الكبت الشامل، حيث إن ضيق مجاله الحيوي يمنعه من الاستفادة من أي فسحة أو من الابتعاد بعض الشيء لينجح في إقناع زبونه بحججه.

■ **العرقوب: من منّا لم يشبك قدميه/ عرقوبيه تحت الكرسي أثناء الجلوس؟.**

هذه عادة حركية شائعة، خصوصاً أثناء مقابلة للحصول على عمل، أو أثناء اجتماعات العمل الصعبة. وهي تعبّر عن مناخ ذهني مشبع بالكبت. يمكن أن تحدث بصورة عابرة مؤقتة، ويمكن أن تكون ملازمة على الدوام لطريقتك في الجلوس. في هذه الحالة الأخيرة أنصحك بمراقبة نفسك والمباعدة ما بين قدميك كلما لاحظت اشتباكهما تحت الكرسيّ. ذلك أن هذه الوضعيَّة تقوّي الإحساس بالكبت.

يجلس البائع على الكرسي، شابكاً عرقوبيه، مُسنداً رأس قدميه إلى

الأرض: ينتظر البائع أن تتيح له فرصة إقناعك بأنه على حق وأنك على خطأ. وكلما طال تردّد الزبون ازداد إحباط البائع.

■ **السيجارة:** تحتل السيجارة موقعاً أساسياً في لغة الحركات. بعض الأشخاص لا يشعرون بالارتياح إذا لم يكن بين أصابعهم سيجارة تحترق، وقد يرضى البعض بعدم إشعالها، توفيراً على صحته، ولكنه لا يتخلّى عنها. والحق يقال إن العلاقة بين المدخّن وسيجارته، على الصعيد الحركي، تستحق التأمُّل. فثمة في الواقع مئات الحركات المعبّرة انطلاقاً من السيجارة. كذلك ينبغي القول إن العلاقة بين المدخّن والسيجارة إنما هي في الأصل علاقة محبَّة/ كراهية قبل أن تكون حاجة أساسية.

ولكن ما الذي يدفعنا إلى التدخين؟ للإجابة عن هذا السؤال يكفي أن نراقب أنفسنا لاكتشاف اللحظة التي نشعر فيها بالحاجة إلى تناول سيجارة. . . إنها لحظة شعور بالكبت!. . . وسأشرح رأيي:

فقد لوحظ أن الأشخاص القادرين على مقاومة الحرمان بسهولة (مقاومة الكبت) هم بعيدون كل البعد عن الشره المرضي أو عن الإدمان على التدخين والعقاقير. . . الخ. وفي هذا الصدد أُجري اختبار مثير للاهتمام في الولايات المتحدة على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم ما بين 8 و10 سنوات. فقد خُيِّر كل واحد منهم بين الحصول على قطعة واحدة من الحلوى بصورة مباشرة، وبين الحصول على قطعتين إذا استطاع أن يصبر ساعة إضافية. بطبيعة الحال فإن الذين اختاروا الصبر والانتظار كانوا أكثر مقاومة للكبت من زملائهم.

بعد هذا الاختبار الأولي استمر فريق البحث يتابع سيرة هؤلاء الأطفال على مدى سنوات. وقد تبيَّن له أن المجموعة الثانية (التي فضَّلت الصبر للحصول على قطعتين) تفوقت بكثير على المجموعة

الأولى في التحصيل الدراسي. كما لاحظ أيضاً أن معظم أفراد المجموعة الثانية كانوا أكثر مواظبة على الرياضة من أفراد المجموعة الأولى. وفي مرحلة المراهقة لاحظ أن نسبة المدخّنين في المجموعة الأولى هي أعلى بكثير منها في الثانية. وهذا ما يسمح بالاعتقاد أن درجة عالية من القدرة على مقاومة الكبت والحرمان كفيلة بإبعاد الشخص عن التدخين ابتداءً، وربما بالإقلاع عنه لاحقاً.

يأخذ الشخص سيجارته بين السبابة والوسطى، طاوياً الخنصر والبنصر على راحة الكف، ومثبّتاً هذين الأخيرين بواسطة الإبهام.

تدل هذه الطريقة على أن هذا الشخص يشعر بنوع من الحَصْر أو الحصار. فهو يحاول إرضاء الآخرين، ولكنه لا يلقى النجاح المطلوب. وهذا ما يفسّر قيام الإبهام باحتجاز الإصبعين الآخرين.

يطفىء عقب سيجارته بعنف في المنفضة: تخيَّلْ نفسك في موضع هذا العقب المسكين! الحقيقة أن هذا الشخص المنفعل إنما «يغتصب المنفضة» جنسياً، ويعبّر في الوقت نفسه عن كبته. كذلك تُستخدم هذه الحركة كإشارة لإنهاء الحديث، بعدما أصبح عقيماً.

■ **رموش العين: تلاحظ أن محدِّثتك تجذب بخفّة واستمرار رموش عينها:** هذه الحركة تميِّز النساء المتطلّبات اللواتي لا يَقْنَعْن حتى بالكثير.

■ **الملعقة: تحرّك الملعقة صعوداً ونزولاً في فنجان القهوة كما لو أنها تعمل بالرَّفش.**

تنمّ هذه الحركة مبدئياً عن مزاج متطلِّب، لا يقنع بما في حوزته حتى وإن كان وافياً.

■ **الفخذان: تلاحظ أن محدِّثك يضم فخذيه بقوة أثناء الجلوس بواسطة كفَّيه:** إن كبت لذته أسهل عليه من التفكير في إشباعها.

يجلس أحد مرؤوسيك أمامك، ضاغطاً على ظهر فخذيه بكفّيه المطوَّيَتي

الأصابع: تكشف هذه الوضعية عن شعور متأصّل بالكبت. فالأصابع المختبئة (المطويّة) تدل على انطماس شخصية المرء وإمكاناته وكأن اليدين تستعيدان وظيفتهما الحيوانية. كما أن طيَّ الأصابع تحت باطن اليد (وهي، أي الأصابع، عنوان الذكاء الإنساني) يكشف عن تشتُّت في الطاقة الذهنية لحساب نَزَق غير منضبط.

■ **الأصابع: شَبْك أصابع اليدين خلف الرأس، مع المباعدة ما بين المرفقين**، هو حركة تدل على الكبت أكثر مما تدل على الاسترخاء. والحال أنه إذا تعمقنا في تحليل الشعور الذي يدفعنا إلى مثل هذه الحركة سنكتشف أنه شعور بنفاد الصبر وخيبة الأمل. إنها حركة تجمع نقيضين: يحاول الرأس الإفلات فتمنعه الأصابع المشبوكة. ظاهر الرسالة من هذه الحركة هو إذاً الاسترخاء، أما باطنها فهو الكبت أو العجز عن التغلُّب على وضع مأزوم. بعض الأشخاص المرهقين نفسياً وجسدياً يعتادون على هذه الوضعية التي تنمّ عن استسلام تفكيرهم للسلبية. والمفارقة في هذه العادة الحركية أنها تدل على شخص متشائم يتظاهر بالتفاؤل ليخدع الآخرين.

على سبيل المثال، **فإن الشخص الذي يطرطق على الطاولة في المقهى بصورة آلية** إنما يعبِّر بذلك عن ضجر يصاحبه شعور بالكبت.

■ **الظهر**: يرمز الظهر إلى الحساسية العاطفية والقدرة على الإحساس بالشغف والولع. إن إحساسك بألم أو انزعاج في الظهر هو إشارة لا يجوز إهمالها. فهي تدل على أنك تضيق ذرعاً بوضعك الحالي، أي أنها في النهاية علامة على كبت شديد.

تلاحظ أن صديقتك تضغط باستمرار على أسفل ظهرها بكلتا يديها. إذا لم تكن تعاني من مرض الفقرات، فهي بالتأكيد تعاني منك ولم تعد تحتمل وجودك، خصوصاً إذا استمر الضغط لوقت طويل.

ذات يوم استرعى انتباهي رجل وامرأة يجلسان وجهاً لوجه إلى طاولة

في المقهى، غير بعيدة من طاولتي. كانت تصغي إلى حديثه، ولكنها في الوقت نفسه لم تكن تكفّ عن الضغط على خاصرتيها. ثم إن الرجل نهض وذهب إلى التواليت. في تلك اللحظة لاحظت المرأة أنني أراقبها بطرف عيني. على الفور أنزلت يديها عن خاصرتيها، وغيَّرت وضعية ساقيها فوق بعضهما البعض، ورمتني بابتسامة لا تخطىء. بعد قليل عاد الرجل، فقبَّل صديقته وغادر المكان بمفرده. رمتني بابتسامة ثانية أكثر تودُّداً، فنهضت من مكاني وانضممت إليها. أخذ الحديث مجراه فيما بيننا بسرعة، وتعارفنا ببساطة وسهولة وطبيعية. المهم أن تلك السيدة لم تضغط ولا مرة على خاصرتها أثناء الجلسة.

هذه الحكاية قد لا تُثبت شيئاً بذاتها. مع ذلك فإن جوّ الكبت الذهني من شأنه أن يسبب ألماً أو انزعاجاً في الفقرات القَطَنية.

■ **الخربشة على الورقة: بعض الأشخاص لا يستطيعون منع أنفسهم من الخربشة (رسم أي شيء) على ورقة أمامهم أثناء الحديث.** هذه العادة الآسرة تنمّ عن إحساس عام بعدم الرضى على الصعيد المهني. فالشخص الذي تتملّكه هذه العادة يعتقد أنه مغبون في وظيفته أو أن الأقدار تعاكس مبادراته. كل منّا يمكن أن يقع أسير هذه العادة لمرحلة محددة، ثم تختفي بشكل مفاجىء. لذلك فإن معرفة دلالتها ستساعدنا على التدقيق في أوضاعنا وإمكاناتنا الذاتية قبل الاندفاع في مشاريع طموحة. من جهة أخرى، يمكن أن يلجأ الواحد منّا إلى الخربشة حين يقوم شخص آخر بإغاظته أو استفزازه، مواجهةً أو من خلال مكالمة هاتفية. كذلك الأمر حين يجد تناقضاً بين شعوره الخاص والحالة التي يعيشها.

■ **النظّارة: يأخذ بيده اليمنى نظارته المطويّة ويُسندها إلى كتفه الأيمن**: تدل هذه الحركة على شعور بالكبت والحرمان نتيجة العجز عن الحصول على شيء (أو شخص).

■ **الأنف:** يشكل الكبت أيضاً مصدراً للسلوك المرتبط بالفشل. إن تنظيف الأنف بالفوطة عدة مرات أثناء الجلسة يدل على إحساس مزدوج: الكبت والفشل.

■ **الجنس:** كثيراً ما تعاني المرأة المعاصرة من عدم الاكتفاء الجنسي، وهنا ينبغي التحذير من بعض المقالات التي تزيّن العلاقات الجنسية الحرَّة في بعض المجلات النسائية، فتجعل من هذه الحرية العلاج الناجع للمشكلة الجنسية. فهي مقالات تركز على حالات شاذة وتجعل منها قاعدة عامة. إن رفض المرأة غير الواعي لبلوغ الرعشة الجنسية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالتربية. إذ غالباً ما تكون هذه المرأة قد نشأت وتربَّت في كنف والدة متزمتة أخلاقياً أو دينياً، تعتبر الرعشة الجنسية إثماً، فتحرم نفسها منها وتحذّر ابنتها من مغبَّة الحصول عليها. هكذا تكبر البنت حاملةً في لا وعيها عقدة الذنب حيال هذا الموضوع. والواقع أن الكبت الجنسي واسع الانتشار بين النساء، وما تظاهر البعض بالتحرر سوى تمويه مخادع.

■ **النوم:** الأشخاص الذين ينامون مستلقين على بطونهم غالباً ما يعانون من حالة كبت. إنها عادة ملازمة للمراهقين الذين يعانون من عدم الاستقرار العاطفي. إذا استمرت هذه العادة بعد البلوغ فهي علامة على الشعور بعدم الاكتفاء أو بالكبت في المعنى الواسع للكلمة. فالأطفال الصغار ينامون عادة على هذا النحو لأن أهلهم لا يستطيعون تلبية جميع متطلباتهم العاطفية. لذلك نلاحظ أن الطفل المكتفي عاطفياً يستطيع بسهولة أن يغفو مستلقياً على ظهره أو على جنبه.

الخجل

هو من أصعب المشاعر التي يحتملها المرء على أثر قيامه بعملية

غشّ أو احتيال. وهو ينتمي إلى مجموعة من المشاعر المزعجة، أدناها الضِّيق، يليه الإذلال، والخِسَّة، والعار، وغير ذلك.

خلال كثير من المقابلات الإذاعية أو التلفزيونية غالباً ما كان يوجَّه إليَّ السؤال التالي: كيف توصَّلتَ إلى تفسير الحركات العفوية للأشخاص الذين شاهدتهم أو التقيتهم؟ جوابي هو أن هذه المعرفة تكوَّنت من مصادر عدة، من بينها مراقبتي الدقيقة والمتواصلة للنقاشات السياسية المتلفزة. هذا بعد أن كنت قد بدأت بمراقبة نفسي، ملاحظاً ردود فعلي الحركية في مواقف وسياقات مختلفة. على سبيل المثال، دعاني ذات يوم مدير شركة اتصالات إلى اجتماع للتباحث بإمكانية التعاون في ما بيننا في أمور لا تمت بصلة إلى معنى الحركات وتفسيرها.

بعدما استقبلني بحرارة، إذا به يباغتني بهجوم لاذع متَّهماً إياي بالغِشّ والخداع في أمر يتعلّق به شخصياً. استولى عليَّ ارتباك شديد، وأخذت أتصبَّب عرقاً، غير قادر على الإجابة. لقد شلَّ جميع قواي بهجومه الوقح. لم أدر كيف تخلَّصت من ذلك الأرعن. حين صرت في الشارع، توقف تصبُّب العرق، ولكنني لم أستعد توازني النفسي على أثر تلك المحنة الشديدة. تهمة الغِشّ والخداع جعلتني أشعر بخجل قاتل. ملخص الحكاية أنني كنت قد وضعت برنامجاً خاصاً لتعليم اللغات الأجنبية بأسلوب مبتكر يقوم على تقنية التنويم المغنطيسي الذاتي ويطبَّق على مجموعات من الطلاب. كان صاحبنا من بين الذين تابعوا دورة على هذا الصعيد، ولكنه لم يخرج بنتيجة مرضية. ولقد حزَّ في نفسه أن يدفع مبلغاً من المال بلا جدوى. ففي تقديره كنت ملزماً بإيصاله إلى النتيجة المتوخَّاة، بما يتجاوز الأدوات والأساليب التربوية التي استخدمتها في إطار الدروس. وهكذا تصرَّف معي مثل سائق أرعن حطم سيارته في حادث مشؤوم ثم ذهب إلى الشركة مطالباً بالتعويض، بحجة أنه لم يستطع تفادي الحادث! كان يتوقَّع معجزة من تلك الدروس، تمكِّنه من تعلم اللغة الهولندية التي لم يكن يخفي احتقاره الشديد لها!.

إن ردّ فعلي على تلك الحادثة هو الذي دفعني إلى الاهتمام بدلالات الحركات العفوية. فنظراً إلى عدم حيازتي على شهادات في المجال التربوي، فقد هزّ اتهامه لي بالدجل والخداع المنظومة الأخلاقية التي أستند إليها وخلق في نفسي شعوراً بأنني مضلّل مخادع. وذلك بالرغم من نجاح طريقتي مع معظم الطلاب الآخرين. باغتتني ردّة فعلي الجسدية غير الموقعّة فشلّت قدرتي على رد اتهاماته بهدوء ومنطق.

الخجل شعور يأتمر باللوزتين (في الدماغ)، شأنه في ذلك شأن الخوف. أي أنه خارج عن نطاق تأثير العقل. والعبرة من القصة التي رويتها هي أنني لم أكن لأولي الحركات العفوية عناية خاصة لو لم أصادف ذلك الشخص وأتعرض لمثل تلك الإهانة.

في تلك السنة ذاتها استقبلت مريضاً في عيادتي النفسانية. كان يعمل في أحد المطاعم. مشكلته أنه كان يعاني من تعرّق شديد ما إن يباشر عمله في المطعم. ومن خلال الحديث تبيّن لي أنه يشعر بالخجل من مهنته هذه. لم يكن في مقدوره تغيير عمله الذي يؤمن حياته وحياة عائلته على نحو مُرْضٍ. أما الشعور بالخجل فكان ناجماً عن موقف والده الذي كان يونخه باستمرار على عدم مواصلته الدراسة الجامعية وانصرافه إلى هذه «المهنة الوضيعة» حسب قوله. كان الوالد محامياً لامعاً، وكان يوجّه اللوم لابنه بأسلوب لا يخلو من التعالي والازدراء. بعد بضعة شهور علمت أن ذلك الشاب الذي عاينته قد توفي في حادث سير. انزلقت به سيارته على طريق مبلّل، فانحرفت واصطدمت بشجرة كبيرة إلى جانب الطريق. قد لا يكون خجله هو السبب المباشر للحادث، ولكن مما لا شك فيه أن الخجل يمكن أن يصبح شعوراً يفتك بصاحبه إذا لم يستطع التخلّص منه في الوقت المناسب.

تقدّمت ماري كلير بطلب توظيف إلى إحدى الشركات التجارية،

وكان عليها أن تخضع لمقابلة مع مدير الموارد البشرية قبل توقيع العقد. بعد نحو عشر دقائق من حديث غير مترابط، لاحظت ماري أن وضعية ساقيها غير مناسبة (اليمنى فوق اليسرى). ونظراً لمعرفتها بدلالات بعض الوضعيات الناجمة عن رد فعل الشخص خلال خضوعه للامتحان، قررت أن تبذل جهداً مضاعفاً لمواصلة المقابلة. أخيراً دفع إليها المدير نسخة عن عقد العمل بأجر ينقص كثيراً عما توقعت جراء مقابلة سابقة مع المدير التجاري للشركة ذاتها. نبهها جسمها إلى أن مدير الموارد البشرية قد أعاد خلط الأوراق وكشفت حركاتها مدى انزعاجها. فتحول نظرها إلى أطراف أصابعها المتباعدة متسمّراً عند الأظافر. إن الشعور القويّ بالضّيق غالباً ما يُطلق بعض ردود الفعل الحركية غير المناسبة، من قبيل الاستغراق في تأمّل الأظافر.

■ **السيجارة: ينفث دخان سيجارته إلى الأعلى من دون أن يرفع** رأسه: إنه يشعر بضيق مستمر من بقائه في هذا المكان.

اللامبالاة

إذا استثنينا دائرة الأهل والأصدقاء، يمكن القول إن جداراً من اللامبالاة ينتصب بين أفراد المجتمع، تعزّزه نظرات متبادلة هاربة. صحيح أننا نعيش في مجتمع، أي مع الآخرين، ولكن هؤلاء الآخرين يمرّون أمام عيوننا مثل صور تلفزيونية سريعة. شفاه مطبقة، وجوه عابسة، ونظرات منكفئة على نفسها. كل واحد يعيش في معزل عن الآخر، ولا يفكر إلا في شؤونه الخاصة. قد نتبادل من وقت إلى آخر بعض الابتسامات الخاطفة التي تكسر عزلتنا، ثم لا نلبث أن نعود إلى الاستغراق في اللامبالاة حيال بعضنا بعضاً.

ذات يوم شاهدت خبراً متلفزاً عن عملية إرهابية في كراتشي أودت بحياة عشرة أشخاص من الجالية الفرنسية هناك. لم أشعر بأية

فاجعة؛ وقد أسفت كثيراً لهذه اللامبالاة التي غطّت على مشاعري.

على الصعيد الحركي، ثمة حركة شائعة يكررها علناً جميع اللامبالين، وأكرهها من كل جوارحي: يسيرون إلى جانبك أو يتجاوزونك من دون النظر إليك، عاقدين أيديهم خلف ظهورهم، كأنهم ينزّهون كلباً على الرصيف. أحياناً قد يُعيرك أحدهم أذناً غير واعية، من دون أن يكلّف نفسه حلّ عقدة يديه. إنهم غير مبالين... وفي تقديري الخاص، الذي لا يُلزم أحداً غيري، فإن آفة اللامبالاة التي تضرب مجتمعنا ناجمة عن ثقافة الصورة (ثقافة التلفزيون). فهذه الثقافة تجعل الآخرين في نظرنا عبارة عن كائنات «افتراضية»، وتُعفينا من الإحساس بالمسؤولية حيال الأحداث: لا مبالاة بحقّنا في الاقتراع، وعدم اكتراث لما نشاهده في نشرة الأخبار المسائية من صور الضحايا في العالم الثالث، من دون أن تؤثّر تلك المشاهد المأساوية على شهيتنا للطعام!... هذه اللامبالاة تمثل في الواقع درعاً سميكاً يبعد عنّا الإحساس بالمسؤولية المدنيّة، مثلما يبعد الإحساس بضرورة التمرُّد على الأوضاع الخاطئة.

شاءت الصُدَف أن أكون شاهداً على واقعة مدهشة في المترو الباريسي: بضعة عمال بولونيين، ثملين بعض الشيء، اجتمعوا على فرنسي من أصل مغربي، وأخذوا ينهالون عليه سبّاً وشَتماً. ظل الرجل محتفظاً بهدوئه في بداية الأمر، ولم يحرك أحد من الركّاب ساكناً، ولكن الجميع شعروا بتفاقم التوتّر. حين طفح به الكيل، نهض الرجل من مكانه وأخذ يردّ عليهم الشتائم. كاد الأمر يصل إلى عراك بالأيدي مع توقف القطار عند المحطة وانفتاح الأبواب. في تلك اللحظة تقدّم رجل فرنسي في الثلاثين من عمره فوقف بين البولونيين والمغربي ودفع السكارى خارج المقصورة بقوة وحزم. كان الشخص الوحيد الذي امتلك شجاعة التدخُّل لحسم الموقف. تقدمت نحوه وهنّأته على شجاعته. ولعلني فعلت ذلك تخلُصاً من إحساسي بالتخاذُل الذي ظل يلازمني لساعات بعد تلك

الحادثة. لم أجرؤ على التدخُل، أما هو فقد استحق وسام الشجاعة.

■ **السيجارة: ينكت رماد سيجارته بنَقفة من إبهامه، من الأسفل إلى الأعلى**: تدل هذه الحركة على شخص قليل الاكتراث بالآخرين.

■ **الصمت: تدخل الزبونة محلاً تجارياً من دون أن تحيي البائعة. تنتقل بين مختلف الأقسام من دون أن تبدي اهتماماً بشيء معين، ثم تغادر صامتة مثلما دخلت.**

بطبيعة الحال لا أحد يجبرها على الشراء. ولكنها تختبىء خلف جدار من اللامبالاة كي تتجنب الاحتكاك بالبائعة.

الـجمـود الـحركـي

مع غياب الحركات، أو التعبيرات الجسدية، يفقد التواصل الاجتماعي كل حيويته وحرارته. يمكن التحقق من هذا الأمر إذا لاحظنا كيف يتبادل الكلام بعض العجائز الجالسين جنباً إلى جنب على مقعد خشبي في حديقة عامة. إنهم يتبادلون كلمات قليلة من دون أن يحرك أحدهم رأسه، وحتى من دون أن ينظر إلى الآخر، كما لو أن هذا الآخر مجرد مرآة تعكس تفكيره بصوت مرتفع. على هذا النحو تكاد تنعدم لديهم دينامية الحوار والتواصل الاجتماعي. كل منهم يسجن نفسه داخل دائرة شديدة الفقر، عديمة الفعالية.

■ **الذراع: يبثُك شكواه على مدى جلسة كاملة من دون أن يحرك ذراعيه بأي شكل من الأشكال.**

المصابون باضطراب الشخصية أو العقل والمذنبون، هم وحدهم القادرون على التحدُث لساعات طوال من دون أن يحركوا ساكناً.

■ **المشية: يسير محدِّثك إلى جانبك، عاقداً يديه عند أسفل بطنه.**

هذه المشية هي من أكثر الوضعيات تعبيراً عن الشعور بالخيبة

والفشل. إن انعقاد اليدين أسفل البطن أو أدنى من ذلك (حسب طول الذراعين) يرمز إلى حاجز يعترض المسير. كثيراً ما نلاحظ هذه المشية في أوساط المتقاعدين أو العاطلين عن العمل. مع تكرار العادة تصبح مؤشراً فعلياً على الجمود أو الموات الحركي. عقد اليدين خلف الظهر مؤشر على الحالة نفسها، وإن كان يحمل مبدئياً معنى اللامبالاة.

■ **وضعيَّة الجلوس: يجلس دافعاً جسمه إلى الأمام، مستنداً بساعديه إلى فخذيه:** إنه من النمط التأمليّ غير المشارك. فهو يكتفي بحضور الجلسة من دون المشاركة في الحديث.

الشعور بالدونيَّة

هل تشعر بالدونيّة حيال رؤسائك، أو بالتفوّق حيال مرؤوسيك؟ الدونيّة والتفوّق شعوران متناقضان، ولكنهما يلتقيان على إضعاف جدارتك. أقترح عليك التمرين التالي الذي سيساعدك على التخلُّص من الشعور بالدونية أو بالفوقية، مرة واحدة وإلى الأبد: راقب حركاتك العفوية التي تصاحب إحساسك بالدونية، ثم كرر تلك الحركات بشكل مقصود. سوف يتبيَّن لك أن شعورك هذا بلا مبرر. بلا مبرر؟ نعم بالتأكيد؛ لأنك شخص فريد، لا أحد يشبهك سواء في تكوينك الجيني (الوراثي) أو في خصائصك التي تميِّزك عن أي إنسان آخر.

■ **العنق: يبالِغ في مدّ العنق:** حركة يقوم بها الطلاب الأوائل في الصف الذين يحلمون بالارتفاع إلى مستوى أساتذتهم، أو بتجاوز أقرانهم.

■ **المشية: يبالِغ في تحريك الذراعين أثناء المشي:** تدل هذه الحركة على شخص ضيّق التفكير. فهو يحلم بالخروج على الصّف،

أو بلفت الأنظار. وهي مشية تذكرنا بالصبيان الذين يقلّدون الجنود أثناء العرض العسكري.

■ **وضعيّة الجلوس: اجلس على الكرسي بشكل منحرف، بحيث تستند إلى أحد جانبي المؤخّرة:** تُعبّر هذه الوضعية بوضوح عن شعور بالخوف، قد يصل في بعض الحالات إلى الذعر. وهي غالباً ما تميز الأشخاص الذين يعانون من عقدة النقص، أو الشعور بالدونية.

حين تجلس على مقعد، تنبّه إلى وضعيّة قدميك: إذا لاحظت أنهما يتراجعان إلى الخلف تحت الكرسي، مستندين إلى رأس القدم، فهذا ينمّ عن شعور بالدونيّة.

أثناء الجلوس، اشبك قدميك عند العرقوبين، بحيث يستند الجانب الخارجي للقدم إلى الأرض: إن مجرد إسناد جانب القدم الخارجي إلى الأرض هو علامة على شعور قوي بالدونية، أو على خوف من سخرية الآخرين.

■ **الضحكة: حاول أن تؤكد كل جملة من كلامك بضحكة صغيرة منفّرة:** كثيرون هم الذين لا يكفّون عن إصدار مثل هذه الضحكة أثناء الكلام. وهي عادة شائعة تنمّ عن شخصية معقدة غير قادرة على تأكيد ذاتها في المجتمع. هكذا ستجد نفسك على طريق الشفاء من هذه العقدة الكريهة العديمة الجدوى. ذلك أن الوعي بالحالة النفسية، أو بالأحرى نقلها من اللاوعي إلى الوعي، كفيل بإزالتها كلياً.

الشعور بالصَّغار والتَّفاهة

هل خالجك يوماً شعور بالصَّغار والتَّفاهة حيال شخص تراه يتمتَّع بقدرات هائلة؟.

■ **الاصابع: تلاحظ أن محدِّثك يعضعض القسم الأدنى من إبهامه:**

هذه الحركة البدائية تدل على أن محدَّثك قد بلغ حدَّ الاستسلام ولم يعد يملك في جعبته أي حجَّة.

يحكّ وجهه بإصبعه الوسطى اليسرى: لديه انطباع بأن الآخرين يتجاهلونه.

■ **القدم: تشكّل قدما الشخص زاوية حادة على الأرض (مع تقارب أطراف الأصابع) وتتقاربان الواحدة من الأخرى:** هناك انتكاس في حساسيته وفي ذكائه أيضاً.

عدم الاستقرار

■ **التمسُّك بشيء: إن التمسُّك أو التشبُّث بشيء أثناء الوقوف أو الجلوس** هو طريقة رمزية للاحتفاظ بتوازن نفسي يُخشى عليه من الانهيار.

■ **اليد: يتناول فنجان القهوة بيده اليمنى أو اليسرى، على التوالي وبالتناوب، من دون تمييز.**

هذه إشارة إلى وجود خلَل مؤقّت في التوازن. وفي الحالات العادية يتناول الشخص فنجان القهوة بيد معيَّنة ولا يستخدم الأخرى إلا استثنائياً.

■ **الذقن: يُسند ذقنه إلى ظهر إحدى يديه غير المنغلقة كلياً والتي يُسند مرفقها إلى ظهر اليد الأخرى.**

وضعيَّة غير مستقرة، تنمّ عن عدم رغبة في الالتزام و/أو عن رغبة شديدة في التخلُّص من المقابلة.

■ **وضعيَّة الجلوس: يجلس مقيّداً أعلى فخذه الأيمن بيده اليمنى.** إنه يحاول التخلّص من شعور بعدم الاستقرار.

■ **التلفون: يستمع إلى مكالمة هاتفية، متنقلاً السَّماعة ما بين أذنه اليمنى واليسرى، دونما تمييز.**

من الممكن أن يكون هذا الشخص أَضْبَط (يعمل بيساره كما يعمل بيمينه). ولكنني لاحظت أن الأشخاص الذين يقومون بتلك الحركة أثناء المكالمة الهاتفية غالباً ما يكونون في مرحلة من تقلُّب المزاج. كذلك يمكن القيام بتلك الحركة عند الاستماع إلى مكالمة تثير الغيظ والسخط.

■ **الثياب: يزرّر معطفه، مستخدماً كلتا يديه.**

لا شك أنه قلق، وإلا فإن يداً واحدة تكفي للقيام بهذا العمل.

الارتياب

يقول مثل صيني قديم: «من لا يثق بالآخرين لا يثق بنفسه».

الحذر والارتياب هما من سمات نموذج ربة المنزل الملازمة بيتها (غير العاملة). ويبدو أن آلية الأمان الدقيقة الموجودة في لا وعي المرأة لم تحظ حتى الآن باهتمام شركات التأمين التي تتعامل مع الأزواج.

■ **الخاتم: وَضْع خاتم في السبابة اليسرى، وآخر في الوسطى اليمنى**، يدل على امرأة يقظة، شديدة الحذر والارتياب، قادرة على النظر إليك من دون أوهام/ استيهامات عاطفية. وهي قادرة خصوصاً على الاستماع إلى ثرثرتك البريئة ووعودك غير الجدّية وتذكيرك بها عند الحاجة.

■ **الفخذ:** يرمز الفخذ الأيمن إلى الشك والارتياب. **عندما يعلو الفخذ الأيمن الساق اليسرى، وتلاحظ أن محدِّثك يدسّ يده ما بين فخذيه،** فهذا يعني أنه حذر منك. **إنه يحمي نفسه من اعتداء** (إخصاء) محتمل.

■ **المشية: يسير حذراً، بنظرات حائرة ذات اليمين وذات الشمال.**

هذه المشية تنمّ عن مزاج يتحكم به الارتياب، وكأنه يمشي والخوف يسكن جوفه. وهي غالباً ما تكون علامة واضحة على رُهاب الخلاء (خوف مرضيّ من الأرض الفضاء أو الأماكن العامة).

■ **اليد: تحبس يده اليمنى أطراف أصابع اليد اليسرى، أو العكس.**

إنه شديد الحذر. يبدو بهذه الحركة وكأنه يخشى أن يُضرب على أصابعه إذا أكثر من الكلام مثلاً.

■ **الأنف: يزمّ شفتيه في اتجاه أنفه.**

تعبّر هذه الحركة الخاصة عن حذر كاريكاتوري. وقد عُرف بها الممثل الكوميدي الشهير **Louis de Funès**.

■ **وضعيّة الجلوس: يجلس على الكرسي، دافعاً جسمه إلى الأمام، شابكاً ذراعيه وساقيه.**

ضعيف الثقة بنفسه، يتّخذ وضعية انكماش يُمليها مزاج ذهني مستريب.

■ **النظرة: يرمقك بنظرة جانبية مديراً رأسه قليلاً ذات اليسار أو ذات اليمين، في وضعية حذرة.**

ذو مزاج حذر مستريب، يخشى أن يُلقى عليه القبض بجرم السذاجة!.

■ **الضحكة: يضحك ضحكة مترددة.**

إنه حذر من كل شيء، ومن جميع الناس.

■ **الحاجبان: غالباً ما يقطّب حاجبيه.**

تقطيب الحاجبين هو أسلوب إيمائي للاستفهام من دون كلام. وللتعبير بالمناسبة عن ميله إلى الشعور بالاضطهاد.

■ **الهاتف: يدور على كرسيه الدوّار وهو يُجري مكالمة هاتفية، مولياً ظهره المكتب أو الزائر الذي يكون في حضرته.**

حذر جداً، ويعالج حذره بالتكتُّم.

■ **الرأس: يدير رأسه قليلاً إلى اليمين، من دون أن يحيد نظره عنك.**

إنه يرتاب منك شخصياً أكثر مما يُريبه كلامك. إما أنك أثّرت فيه، أو أنه اكتشف لديك شيئاً جديداً لا يعجبه. موقف شديد التعبير عن عدم الثقة. بريق عينه اليسرى يجب أن يحذّرك من تغيُّر مفاجىء في موقفه منك.

الإهمال

الإرجائية مصطلح يدل على نزعة إلى تأجيل كل شيء إلى اليوم التالي وهذا ما يفعله دائماً في المبدأ الأشخاص المهملون. ويعتبر الإهمال سلوكاً مازوشياً إذا كان المهمل مدركاً أنه سيعاقب على إهماله عاجلاً أو آجلاً. كيف نتعرَّف إلى المهمل؟ إنه يستعمل كلمة «سوف» كلما طُلب منه أن يفعل شيئاً على الفور، أي أنه لا يفعل شيئاً في الوقت المطلوب. والواقع أننا جميعاً مصابون بالإهمال، لكنّ البعض مصابون به أكثر من غيرهم وبصورة دائمة. يصبح الإهمال حالة مرضية حين لا يفعل الشخص شيئاً إلا «تحت الضرب!»، طبعاً بالمعنى المجازي للكلمة.

■ **الشعر: المرأة التي تربط على الدوام شعرها إلى الخلف، على شكل جديلة واحدة،** هي امرأة مهملة و/أو متقلّبة.

■ **السيجارة: تلاحظ أن محدِّثك يشعل سيجارة بعد أخرى، وينساها جميعاً في المتفضة.**

يباشر كل شيء، ولكنه لا ينجز عملاً. إنه يؤجل كل شيء إلى اليوم التالي.

■ **الأظافر: أظافر محدِّثتك مقشَّرة**: إنها لا تُتِمُّ أي شيء تبدأه، وتُهمل على الدوام الأمور الأساسية لتركّز اهتمامها على الأمور الثانوية.

تلاحظ أن مُجالِسك منصرف عن حديثك إلى تنظيف أظافره: هو أكثر من مسوِّف... إنه يتميّز «بموهبة» الإرجاء.

العُصاب

العُصاب مرض يُصيب النساء أكثر من الرجال، خلافاً للذُهان الذي يُصيب الرجال أكثر من النساء. والذُهان نوع من الاضطراب العقلي، يعزو فيه المريض عذابه إلى عوامل خارجية حتى أنه يشعر أحياناً بالاضطهاد بشكل هذياني. أما في حالة العُصاب فيعاني الشخص من صراعات داخلية، إذ تتنازعه الرغبات والمخاوف، فتشلّه عن العملُ أو تجعله مريضاً. إنه حالة من الاضطراب العاطفي والعصبي لا تؤدّي إلى فقد القدرة على التمييز، فالمريض يدرك اضطرابه ويستطيع أن يصف معاناته بشكل واقعي. في المقابل يُعتبر الذهان نوعاً من الجنون يفقد معه المريض كل شيء باستثناء التفكير. إنه يعيش في عالم وهمي يتناقض مع القواعد التي تحكم حياة الناس من حوله.

يؤدي العُصاب إلى حالة من اضطراب الشخصية يعيها المريض. أما أعراض هذا المرض النفسي أو النفس ـ جسدي فيمكن تمييزها من خلال السلوك الحركي للمريض. ولا يقتصر الأمر على الحركات، بل يتعداها إلى أسلوب التفكير. فاعتقاد الشخص بأنه ضحيّة الأقدار يولّد لديه شعوراً مستمراً بعدم الأمان. لذلك نرى أن حديثه يدور باستمرار حول هواجس معينة، ويشعر أنه محكوم إلى حالة غير قابلة للشفاء. أما صورة حركاته فتأخذ اتجاهاً منحرفاً عن خطابه.

ثمة مثال يدل بشكل فاقع على هذا النمط من السلوك؛ وهو مثال **السكّير الذي يتلعثم بكل كلمة حين يطلب من الساقي أن يملأ له كأسه**. كلامه غير مفهوم، وحركاته لا علاقة لها بسيل الكلمات المتدفقة من فمه. هو يدرك أنه قد أسرف في الشُرب، ولكنه لم يعد يتحكم بحركاته.

مثال آخر في المعنى ذاته على الصعيد الحركي: **السائق الذي ينزل من مركبته وهو يستشيط غضباً من سائق آخر**. حركاته مختلطة، وإن كان كلامه التهديدي يحتفظ بمقدار كاف من التماسك. إنه يبالغ بانفعالاته الحركية، من دون أن تكون لديه نيّة فعلية للاشتباك بالأيدي. لذلك تراه يفرغ خوفه من الآخر فيفجّر حقده وغضبه في وجهه، ثم يرجع إلى خلف مقوده. هكذا تخمد نوبة العُصاب بمثل سرعتها في الاشتعال.

ثمة سلسلة من الحركات الجديرة بالملاحظة، تُنبيء بـ/أو تعبّر عن حالة عُصابية عابرة. مثال على ذلك، الفتاة المهووسة ببعض النجوم التي تنفجر باكية من الانفعال حين يلامسها نجمها المعبود.

الحركة العُصابية هي حركة ظرفية، لا تظهر إلا في حالات الضغط النفسي Stress أو الامتحان أو في الحالات الاستثنائية. هذا يعني أن الأحاديث المحتدمة لا يمكن الحكم من خلالها على حركات الأشخاص. من جهة أخرى تعتبر الحركة العصابية المتكرّرة حركة نمطية لدى الشخص الواحد، أي أنها تظهر بصورة واحدة بصرف النظر عن اختلاف السياق. وهي ترتبط بالخصائص المميزة لكل شخص على الصعيد الجسدي، وتندمج بشخصيته العامة بفعل تكرار حدوثها. والحال أن هناك مئات الحركات المتكرّرة من هذا القبيل لا نعيرها اهتماماً. إنها حركات ذات دلالة على الصعيد النفسي، ولكنها أيضاً إشارات إلى حصول حالة مرضية إذا أصبحت كثيرة التواتر.

■ **الجبهة: تلاحظ أن مجالسك يكثر من تقطيب ما بين حاجبيه.**
علامة تدلّ على أنه قلق، مشغول البال.

■ **العضّ: يتظاهر بعضعضة قبضته (اليسرى أو اليمنى)**: حركة تمهّد لفقد الأعصاب. هي تقريباً نادرة في اللقاءات أو الأحاديث التي تدور حول أمور المهنة، ولكن صدورها عن شخص في هذا السياق يدل بوضوح على أنه أخذ يتخبّط في كلامه وتفسيره.

يعضعض مفصل سبابته اليمنى أو اليسرى المطوية: حركة تنمّ عن اضطراب ذهني شديد.

يعضعض مفصل إبهامه الأيمن أو الأيسر المطوي: نوبة القلق لم تعد بعيدة عن هذه الحركة.

■ **الهاتف المحمول: يأخذ هاتفه الخلوي بيده اليمنى ويضعه على أذنه اليسرى.**
عادة حركية تنمّ عن التعقيد والابتعاد عن البساطة. فهي لذلك غير عملية، وتدل على حالة عصابية عابرة.

■ **الإبهام: يبدو وكأنه يمصّ إبهامه.**
مَصُّ أحد الأصابع، كردّ فعل على سؤال تمَّ طرحه، يدل على قلق مضاعف نتيجة الانكفاء على الذات.

التشاؤم

تركّز معظم الطرائق العلاجية النفسانية الحديثة على توجيه المريض نحو التفكير الإيجابي. بيد أن هذا الأسلوب يتجاهل حقيقة أن الحركات العفوية إنما تعبّر بصراحة عن أفكار سلبية تمرّ بلا انقطاع داخل المناخ الذهني للشخص. إذ كيف يمكننا، مثلاً، أن نعيش براحة واطمئنان وسط فيض من الرسائل المتشائمة التي نتلقاها عبر

وسائل الإعلام المختلفة؟ واقع الأمر أن التفكير السلبي حاضر بقوة في أذهاننا جميعاً، ولا يستطيع أحد أن يمنع نفسه من التعبير اللاإرادي عن استيائه، رغم الآراء السديدة والإرشادات المفيدة التي يتلقاها من أطباء «العصر الجديد».

حركاتنا العفوية تفضح كل الأفكار التي نجهد في تجميعها بعناية لمحاربة موجات التشاؤم. هنا لا ينبغي إدانة الحركات، لأنها ليست سوى مرآة للانفعال. كذلك لا ينبغي إدانة الانفعال، لأنه تعبير عن الذات التي تتعرّض للنظرات والكلام والرسائل الآتية من العالم الخارجي.

الحركات أداة للإغواء الاجتماعي يحتاج إليها كل منّا لتسويق صورته في محيطه. لذلك فإن أي خلل في أدائنا الحركي يؤدي حتماً إلى نقل معلومة كاذبة وبالتالي الفشل في نقل الرسالة المرادة. ليس علينا أن نراقب أفكارنا السلبية أو التشاؤمية، بل ينبغي التنبُّه الشديد إلى حركاتنا كلما وجدنا أنفسنا أمام عيون الآخرين. ذلك أن نجاح أي لقاء إنما يتوقف على حسن الأداء الحركي. فنحن نعيش في مجتمع سمعي - بصري، أي أن للكلمة أيضاً أهميتها، لكن كل ما هو مرئي يتقدّم دائماً على الكلمة المسموعة. وبما أن الحركة تُرى ولا تُسمع، يتوجَّب علينا، في رأيي، أن نتنبَّه إلى أهمية المشهد الحركي الذي نقدِّمه للآخرين.

تتَّصل تعابير الوجه اتصالاً وثيقاً بنوعيّة ما يدور في الرأس من أفكار. لذلك فإن مناخاً ذهنياً متشائماً يؤدي دائماً إلى فقر في تعابير الوجه. عندما تستمع إلى شخص يبثُّك أحزانه أو يفضي إليك بمشكلاته الخاصة، لن تجد نفسك مدفوعاً إلى الضحك، بل سيسيطر عليك الوجوم (أو إذا ضحكت فمن باب الشعور بالمرارة). ويتناسب هذا الوجوم الذي يسيطر على وجهك مع مدى التعاسة التي يشعر بها

محدّثك. وهذا ردّ فعل يتلاءم تماماً مع جو المشهد الذي قدّمه لك إذا تسنّى لك أن تراقب تعابير وجهك، في ضوء المناخ الذهني الذ يسيطر عليك، ستلاحظ سريعاً أن تلك التعابير تميل تلقائياً إل الحيوية والنشاط، أو إلى الجمود، وفقاً للمناخ الذهني الذي يسيط على أفكارك. إن وعي هذه العلاقة، وامتلاك القدرة على ملاحظت عملياً، يشكلان القاعدة الأساسية للتحكُّم بتعابير الوجه.

■ **الفم: تلاحظ أنه يضع باستمرار يده اليسرى أمام فمه، في حر وقائية.**

إنه يخشى غدرات الزمان. هذا يعني أنه اعتاد على تلقّي تلك الضربات.

■ **الجبهة: يقطّب جبينه بحركة نحو الأعلى** (خلافاً لحركة تقطيـ الحاجبين).

حركة إيمائية تنمّ عن الشك لدى شخص قلق مهموم. وهي عا حركية يزاولها المتشائمون على اختلاف أنواعهم.

■ **الحكّ: تلاحظ أن مُجالسك يحك رَبْلة ساقه (بطّة الساق) بصورة آليا**

حركة متواترة متكرّرة تنمّ عن مزاج متشائم.

الخوف

الخشية والخوف والهلع هي ثلاثة مشاعر تتغذى من مصدر واـ هو القلق الذي يخرج عن خطه المعتاد. إن الخوف من الفشل الخسارة، أكان خوفاً منطقياً أو غير منطقي، يعبّر عن نفسه من خلا حركات أو مواقف لدى أشخاص تصادفهم يومياً، وإن كان ظاه حالهم يدل على انتظام أمورهم وتوفيقهم الدائم.

تحمل بيدها اليسرى علبة السجائر، القداحة، مفاتيح السيار

ومحفظة النقود: إنها ممثلة أدوار تلفزيونية لم تجد عملاً منذ مدة. لذلك تراها حائرة إذا دخلت محلاً أو متجراً، تدور على نفسها وتتردد في اتخاذ قرار بالشراء. إن عادة حمل الأشياء الضرورية بيد واحدة، بدلاً من وضعها في الجيب أو في شنطة، هي عادةٌ تلازم الأشخاص الذين فقدوا وسائل أو مؤهّلات النجاح، أو يخشون خسارة كبرى يعتبرونها أيضاً جرحاً في كبريائهم.

■ **الفم: تلاحظ أن مُجالسك يعضعض باستمرار شفته العليا أو السفلى.**

حذار!... إنه في حالة ذُعْر شديد!

■ **الذراع: تلاحظ أن مُجالسك يرفع ذراعه (اليسرى أو اليمنى) بحركة غريبة، ويجعلها فوق رأسه، بالعرض.**

هذا الموقف هو استعادة لحركة الطفل الذي يحاول أن يقي نفسه من الضرب.

■ **المرفق (الكوع): تضع مرفقها الأيمن في راحة كفّها اليسرى.**

حركة أنثوية تنمّ عن خوف عميق من تغيُّر الحال.

■ **الأصابع: يجمع المتحدث أصابعه الثلاثة (الإبهام والسبابة والوسطى) ويرفعها عدة مرات ليطرح على خصمه أسئلة سيجيب عنها بنفسه بعد قليل.**

حركة غير ناضجة (يكون البنصر والخنصر مضمومين إلى الكف)، تعبّر عن إحساس بالهلع عند شخص غير قادر على تنويع كلامه وعلى القبول بمناقشة الخصم.

■ **العنق: تلاحظ أن محدِّثك يكثر من وضع يده على عنقه أثناء الحديث.**

إنه يخشى من خسارة شيء يمتلكه أو يعتقد أنه في حوزته. العنق

هو المكان النموذجي الذي نشعر فيه بالخوف في طفولتنا ووضع اليد على العنق بهذا الشكل يعيد إحياء هذه المخاوف.

■ **اليد:** إذا نويت أن تترك عملك الحالي لتنصرف إلى مشروع آخر، يمكن أن تتكرر لديك الحركة العفوية التالية: **ترفع يدك اليسرى إلى مستوى الوجه، مع توجيه باطن الكف نحو الفم، كما لو أنك تتوقّى صفعة محتملة.** وهذه الحركة تكشف عن شعورك الباطن بالخوف من المستقبل.

■ **الغليون: يُعيد غليونه إلى فمه ليختم حديثه.**

الغليون هو بديل الإبهام الذي يضعه الطفل في فمه ليخفّف من قلقه أو مخاوفه.

■ **قبضة اليد: يغلق قبضة يده، مع الإبقاء على الإبهام ممدوداً، كما لو أنه يُمسك بجُذجُد (صَرصار الليل) داخل قبضته.**

تنمّ هذه العادة الحركية عن خوف دفين من خسارة الشيء الرمزي الذي تنغلق عليه اليد.

■ **وضعية الجلوس: تجلس طاويةً فخذيها وساقيها إلى جذعها.**

القلق هو مصدر هذه الوضعيّة، حتى لو صدرت عن شابة تراقب فتى أحلامها أثناء سهرة تضم مجموعة من الأصدقاء، وتخشى أن تقوم بأي شيء من شأنه أن يزعجه. إنها أشبه بوضعية الجنين في رحم الأم.

■ **الرأس: تُلاحظ أن مُجالسك يغرق رأسه ما بين كتفيه.**

نُغرق رأسنا ما بين الكتفين حين نخشى من التعرّض للضربات والكوارث، أو حين يخالجنا شعور بعدم القدرة على الوفاء بوعود قطعناها.

معـــاقبـــة الذات

إن حركة قضم الأظافر أو أطراف الجلد المتموّتة أو الشعر، وما شابه ذلك، هي حركة عادية تافهة في ذاتها، ولكنها تكشف عن مزاج محدِّثك أو مُجالسك في اللحظة الراهنة. على الصعيد المهني، ترمز حركة العض هذه إلى معاقبة الذات، أو تأنيب الذات، نتيجة شعور بارتكاب حماقة أو زلّة في العمل.

■ **أقراط الأذن: يضع/ تضع عدة أقراط صغيرة في أذنيه/ أذنيها.**

لا يخلو ثقب أو تشطيب الجلد أحياناً من بعض الأبعاد الجمالية. من ناحية أخرى يزعم الطب الصيني (العلاج بالإبر) أن صيوان الأذن يحتوي على نقاط تمثل جميع أعضاء الجسم. فهل يمكن القول إذن إن ثَقْب الأذن في مواضع مختلفة يعبّر عن رغبة دقيقة، غير واعية، في معاقبة الذات على أخطاء وهمية أو غير واقعية؟ قد لا نملك جواباً قاطعاً عن مثل هذا السؤال، ولكن مما لا شك فيه أن قسماً من تصرّفاتنا إنما يدفعنا إليه اللاوعي، من دون أن نتمكّن من تبريره بصورة منطقية. أي أن هذه التصرفات تصدر في معزل من الوعي، ومن دون أن يدرك الوعي دوافعها الحقيقية.

■ **المرفق (الكوع): تلاحظ أن محدِّثك يمسك مرفقه الأيسر بيده اليمنى.**

يخشى أن يقع في خطأ، وينتظر برباطة جأش عقوبة على غلطة لم يرتكبها. يرمز المرفق الأيسر إلى المعاقبة، فيما يرمز المرفق الأيمن إلى الإخفاق.

■ **الأصابع: يحبس في إحدى يديه إصبعين، ثلاثة، أو أربعة من يده الأخرى**: حركة مرتبكة تصدر عن شخص لا يقلّ ارتباكاً، وتدل على أنه يشعر بالندامة على شيء فعله أو قاله. إنها من الحركات التي

يعبر بواسطتها الممثلون الهزليون عن حالة الاضطراب والتشوّش.

يحبس خنصره الأيسر في يده اليمنى: عقله (ممثلاً بيده اليمنى ونصف الدماغ الأيسر الذي يسيطر عليها) يوبّخ طفولته أو ماضيه (ممثلين بالخنصر الأيسر). وتحتمل هذه الحركة تفسيراً آخر، هو أن الأنا الأعلى الأبوي (ممثلاً باليد اليمنى) يعاقب هذا الشخص على سلوك طفولي غير ناضج.

يحبس خنصره الأيمن في يده اليسرى: ذكاؤه الانفعالي يعاقب طموحه.

يحبس بنصره الأيسر في يده اليمنى: قدرته على التركيز نفسياً معوَّقة.

يجبس بنصره الأيمن في يده اليسرى: إرادتُه في بلوغ غايته مكبوحة أو معوَّقة.

يحبس الوسطى اليسرى في يده اليمنى: صورته الذاتية معرَّضة للإهانة أو العقوبة.

يحبس الوسطى اليمنى في يده اليسرى: موهبته أو كفاءته معاقبة أو معوَّقة.

يحبس سبابته اليسرى في يده اليمنى: يشعر بأنه محروم من حقوقه.

يحبس سبابته اليمنى في يده اليسرى: يشعر بأن سلطته معوَّقة أو منزوعة منه.

يحبس إبهامه الأيسر في يده اليمنى: يشعر بأنه محروم من الملذَّات (في المعنى الواسع للكلمة)، أو من المتعة الجنسية تحديداً.

يحبس إبهامه الأيمن في يده اليسرى: حوافزه معطَّلة، أو أن حياته الجنسية مكبوحة.

■ **الخَدْش:** يعبّر خَدْش الجسم عن حاجة إلى معاقبة الذات، تخلُّصاً من شعور طاغ بالذنب.

■ **السبابة: يضع سبابته عَرْضياً (أفقياً) على جوزة عنقه.**

إنه يذبح نفسه، بالمعنى الحرفي للكلمة.

■ **اللسان: يشدُّ طرف لسانه بإصبعيه.**

يخشى من الاستفاضة في الكلام، فيعاقب نفسه لا شعورياً بهذه الحركة الشبيهة بحلقة اللسان Piercing.

■ **شعر الشارب أو اللحية: تلاحظ أن مُجالسك يُكثر من شدّ شعر شاربه بأصابعه**: إنه يذكّر نفسه بضرورة الالتزام بالنظام أو الأصول.

يُكثر من شدّ شعر لحيته: حركة شائعة، تدل على شخص استئثاري (ذي نزعة للاستئثار بالأشياء أو الأشخاص) يعاقب نفسه على شعوره بالخسارة.

■ **قمّة الرأس أو الجمجمة:** يشبك أصابعه على قمة رأسه مثل طفل مُقاصَص، أو مثل شخص يلوم نفسه على مبادرة غير مجدية أو خاسرة. إنها الحركة الأكثر دلالة على معاقبة الذات. وهي تظهر عندما يهزّ التفكير الثقة بالذات، أو عندما يجتمع الفشل وانعدام الثقة بالذات.

الضغط النفسي

من السهل تصوُّر وجود علاقة سببيَّة ما بين الاضطراب النفسي وتكرار بعض الحركات أو الوضعيَّات الجسدية غير المناسبة. من ذلك: كثرة الحكاك، السعال في غير أوانه أو من دون سبب، كثرة العَطْس أو التثاؤب... هذه حركات تحدث بصورة مفاجئة، وتتوقف من دون سبب ظاهر.

ينفعل الجسم بالمؤثرات الخارجية أو الداخلية، فتصدر عنه حركات (استجابات) متناسبة مع الحالة، وقد لا تكون متناسبة. والحال أن الضغط النفسي إنما ينشأ من التفاوت بين الحدث (المؤثِّر) وعدم قدرة الشخص على الاستجابة لهذا الحدث. فالرجل الذي يسير في الشارع، مستغرقاً في همومه الشخصية، سوف يضطرب إذا فاجأه عابر سبيل بسؤاله عن الساعة، ولو بطريقة لطيفة مهذّبة. فإذا كان هذا الرجل يعاني من الضغط النفسي الشديد، يمكن أن يصدر عنه ردُّ فعل دفاعي لا يتناسب مطلقاً مع واقع الحال. كذلك فإن الشعور بالضِّيق يولد حساسية جلدية تستوجب على الفور حكّ الجلد بالأظافر.

كثيرة هي التعبيرات الجسدية الدالَّة على شعور بالضغط النفسي. بيد أن هذه الحركات لا تكون ذات دلالة فعلية على هذا الشعور إلا إذا تكررت. وكلما ازداد تكرارها قويت دلالتها على وجود اضطراب نفساني.

أيُّ حالة ضاغطة نفسياً و/أو جسدياً تنعكس تلقائياً على الجهاز العضلي أو المفصلي، فيتخذ الجسم وضعيّات دفاعية أو وضعيات تنمُّ عن الرفض. حين يرفض الذهن الاستجابة، يتألم الجسم. إن المواقف الاعتراضية /التصادمية هي أيضاً مواقف عضلية ـ مفصلية ذات عواقب وخيمة تظهر عاجلاً أو آجلاً على الصعيد النفسي ـ الجسدي. بمقدار ما نتجنب مثل هذه المواقف نحافظ على صحة جيدة على الصعيدين النفسي والجسدي.

ولكن لماذا كل تلك الحركات غير المبرَّرة وغير المجدية المرافقة لحالات الضغط النفسي؟ إنها بالدرجة الأولى لتنفيس الضغط المحيط بنا من كل الجهات. ويمكن النظر إلى قسم كبير من هذه الحركات باعتباره استجابات عصبية لحالات من الاستثارة أو الكبح. ولكن هناك كثير من الحركات التي لا تدخل تحت هذا العنوان أو التصنيف.

والحال أن الجسم يصدر حركات كثيرة متنوعة وعصيّة على التفسير. ثمة حركات وإيماءات ووضعيات انفعالية كثيرة تصدر عن الساقين واليدين والوجه لم نجد لها حتى الآن تفسيراً منطقياً. إلاّ أن تواترها يحمل دلالة أكيدة. فبعض الحركات يتكرر بوتائر مختلفة وفواصل غير منتظمة.

مما لا شك فيه أن تكرار أي حركة عفوية يؤدّيها الجسم، بصورة غير واعية، يحمل دلالة معينة وعدم معرفتنا بهذه الدلالة لا يبرر إنكار وجودها. فجهلنا بلغة أجنبية لا يعني أنها غير معبّرة. من هنا أهمية ممارسة بعض حركات الزن **Zen**.

■ **السيجارة: تلاحظ أن مُجالسك يسحق أو يقضم «فلتر» سيجارته بين أسنانه.**

يشعر بحاجة إلى التشبُّث بقناعاته، أو يريد من الآخرين أن يشاطروه تلك القناعات. إنه واقع تحت ضغط نفسي، وربما يشعر بالإرهاق. جدير بالذكر أننا **نأخذ السيجارة باليد اليمنى في حالة الضغط النفسي أو الضِّيق، بينما نأخذها باليسرى في حالة الاسترخاء.**

■ **الحكّ: تُلاحظ أن مُجالسك يكثر من الحك بقوة تحت إبطيه:** علامة على أن الضغط النفسي قد يكون مرتبطاً بقلّة الحركة والنشاط. يتوق الجسم في هذه الحالة إلى الحركة، ولكن العقل يبقى خاملاً.

تشعر بدغدغة في قدمك اليمنى، فتضطر إلى خلع حذائك وحكّ قدمك بقوة: ننطلق بقدمنا اليسرى، ولكن اليمنى تعاند وترفض، فتنعدم إمكانية التقدم. من هنا ينشأ الإحساس بالحاجة إلى الحكّ!.

أما الإحساس بالدغدغة (الزَّعيان) في الحاجبين فيحدث حين يسيطر علينا الشكّ.

■ **شَبْك الأصابع:** حركة منتشرة بين جميع أبناء البشر. وهي تعبّر عن مواقف انفعالية كثيرة ومتنوعة في إطار لقاء ووفقاً لموقع انعقاد

الأصابع. إن عقد الأصابع بوجه عام يعني أنك تشدّ على يدك بنفسك (في حال عدم تمكنك من مد يدك إلى الآخر) وتحاول أن تُمدَّ نفسك بشيء من الحنان و/أو من الثقة في موقف حرج أو ضاغط. لذلك ننصح بمراقبة الذات وتجنُّب هذه الحركة أثناء ممارسة المهنة أو الوظيفة.

■ **قبضة اليد: يُسند عنقه إلى قبضة يده اليمنى.**

إنها وضعيّة غير مريحة، تنمّ عن Stress أو عن مزيج من القهر والعدائية. فالقبضة ليست بعيدة عن «اللّكمة».

■ **الرأس: يحرّك رأسه باستمرار وبشكل خفيف نسبياً أثناء الحديث، في كل الاتجاهات.**

يمكن أن تكون هذه الحركة ناجمة عن الإرهاق، أو عن حالة من الضغط النفسي المقترن بنزعة عدائية غير مبررة.

النَّزَق او سرعة التأثُّر والغضب

بعض الأشخاص الذين مزقتهم الحياة بمخالبها يتلقون أي نقد بحساسية مفرطة ويجدون فيه جَرْحاً لكبريائهم. إنهم متعطّشون للإطراء، ولا يتقبّلون الحقائق المرّة إلا فيما يتعلّق بسواهم. حساسيتهم المفرطة تجعلهم شديدي العطب وقابلين للانجراح بحيث أنهم يفضّلون المنافقين الذين يداعبون غرورهم وكبرياءهم على الأصدقاء الذين يُخلصون لهم النصيحة.

كثير من كبار الفنانين وقعوا ضحيّة نرجسيتهم وحساسيتهم المفرطة. أذكر أن صراحتي أوقعتني في سوء تفاهم كبير مع المغني سلفاتور ادامو، أيام عزّه. كان مغنياً مبدعاً، ولكن العازفين الأربعة الذين يرافقونه كانوا عديمي الموهبة سيّئي الأداء فأساء ذلك إلى العرض. سألني بعد العرض عن رأيي في الموضوع، فقلت له الحقيقة

كما أراها، فما كان منه إلا أن جفاني وأعرض عنّي. كنت في ذلك الوقت صحافياً شاباً ساذجاً مأخوذاً بالصدق والإخلاص للحقيقة. ولكن الأيام علمتني أنه لا ينبغي أن يُقال للملك بأنه يرتدي سترته بالمقلوب، وقد نفعني هذا الدرس كثيراً، فصرت مذ ذاك أسمع الكبار المتعجرفين ما يُرضي غرورهم ويشنّف آذانهم، وأكتب عنهم في مؤلفاتي ما يُرضي ضميري ويوافق الحقيقة. لحسن حظي، ليس لدى أمثال هؤلاء متّسعٌ من الوقت لقراءة ما أكتب.

■ **السيجارة: تُلاحظ أن مُجالسك غالباً ما ينفث دخان سيجارته من منخريه.**

هذا الشخص لم يتجاوز بعد طور المراهقة في سلوكه الاجتماعي. الغيظ والحنق هما مبدأه والوقود الذي يحرك أفعاله. إنه مفرط الحساسية سريع الاستثارة مثل تنّين صينيّ، ويفضّل الموت على أن يسخر أحدٌ منه.

■ **الأصابع: تلاحظ أن مُجالسك يحبس بنصره الأيسر في يده اليمنى.**

إنه مفرط الحساسية حيال أي نقد يوجَّه إليه، ولو على سبيل التحبّب. حاذر أن تستثير غضبه، لأنه لا يملك أيّ حِسّ للدّعابة، ولو ادّعى العكس.

■ **اليدان: يفرك يديه ببعضهما البعض، كما لو أنه يغسلهما تحت الحنفية.**

الذين يفركون أيديهم باستمرار على هذا النحو هم من ذوي الأيدي الوسخة، بالمعنى المجازي للكلمة. والذين يُفْرطون في أداء هذه الحركة هم أشحّاء، بعيدون كل البعد عن المروءة والكرم. إلى ذلك يمكن أن تدل هذه الحركة على شخص راضٍ بقسمته، مفرط الحساسية حيال أي ملاحظة نقدية.

■ **القدمان: يدفع قدميه إلى الوراء تحت الكرسي، ويُسند رأسيهما إلى الأرض بشكل متواز.**

إنه شديد الحذر، كمن يمشي على البيض. وتدل هذه العادة السيئة على شخص مفرط الحساسية، سريع التأثر والغضب.

■ **الضحكة:** اعلم أن **الذي يضحك لأدنى سبب** إنما يُخفي مزاجاً كريهاً وحساسية مفرطة خلف هذا المظهر المرح. فهو سريع العطب، ولا يتقبّل سوى الغزل والإطراء.

■ **القلم: يشير بقلمه إلى محدّثه، ليلزمه حدوده.**

يمثل القلم، ههنا، السوط المعدّ لجلد كل من تسوّل له نفسه التطاول على هذا الشخص النَّزِق. إنه قادر أحياناً على إخفاء نزقه خلف قناع من البشاشة.

الفصـــل العاشـــر

حـركات التعبير عـــن السلطة

من أراد أن يكون رجل سلطة عليه أن يعرف كيف يفوِّض بعض سلطاته إلى الآخرين. ولكي يقوم بهذا التفويض عليه أن يُجيد استخدام سبَّابته.

السبّابة إصبع صريح، مهدِّد، عدواني. إنه يؤشّر ويُعلن ويهاجم. وفي حالة الغضب أو الطيش، يستخدمه الكبار والصغار على السواء لمهاجمة الخصم، فيشهرونه في وجهه كما يشهرون مسدساً حربياً. وهو يُستخدم أيضاً للحَثّ، والتحذير، والاتّهام، والتوبيخ، والمعاقبة. إنه إصبع لا يفهم الفروق الدقيقة، فيبدو أحياناً شديد الفظاظة. بيد أنه في الوقت نفسه عمليٌّ جداً لترجمة كلام لا نستطيع التلفُّظ به، تجنُّباً للإحراج. السبَّابة هي ذلك كله، ولكنها قبل أي شيء الإصبع المعبِّر عن السلطة المطلقة.

في الفيلم الرائع (E.T) للمخرج ستيفن سبيلبرغ Steven Spielberg، يستخدم بطلا الفيلم (الطفل البشري، والكائن E.T الآتي من كوكب آخر) سبّابتيهما للتواصل والتعبير عن مشاعرهما المتبادلة. تبدو السبَّابة ههنا وكأنها إصبع الطاقة الحيوية.. ولِمَ لا؟ فهي الإصبع الرئيس الذي نستخدمه، مع الإبهام، لالتقاط شيء دقيق. ومما لا شك فيه أن هذه النظرة النفعيَّة هي التي حملت كاتب السيناريو على توظيف السبَّابة بتلك الدرجة العالية من الرمزيَّة.

كثيراً ما كنت أسمع في صغري أنه من غير اللائق الإشارة إلى الناس بالإصبع، ولا سيما بالسبَّابة. جرَّبت الأصابع الأخرى، وحتى الذقن، فاكتشفت أنها جميعاً لا تملك تأثير السبّابة. في الوقت نفسه لاحظت أن كثيراً من الكبار لا يحرمون أنفسهم من استخدام السبَّابة. تُرى هل كان يحقّ لهم التصرُّف بهذه الطريقة غير المهذَّبة لمجرد كونهم كباراً؟! وقد تساءلت في سرّي: كيف يمكن المرء أن يعيش وأن يدافع عن نفسه من دون استخدام هذا الإصبع السحري؟ كيف يمكنه أن يفرض رأيه من دون اللجوء إلى حركة من هذا الإصبع ذي النفوذ والسلطان؟ من هنا يمكن القول إن الشخص الذي يستخدم سبَّابته اليمنى بشكل متواتر أثناء الحديث إنما يحاول أن يفرض سلطته على محدِّثه. أما الذي يفضّل استخدام السبابة اليسرى، بالرغم من كونه يمينياً، فهو على الأرجح غيور من امتيازات صاحبه.

هكذا يمكن القول إن لكل من السلطة والحسد (الغَيْرة) إصبعاً خاصاً.

السبَّابة هي الإصبع الأكثر استقلالاً والأكثر استخداماً (في مواجهة الإبهام) في الأعمال التي تتطلَّب دقَّة ومهارة. فهي التي تضغط على زناد البندقية، وتدلّ على الطريق، وتطلب مكالمة هاتفية، وتسترعي الانتباه وتضغط على جرس المنزل... الخ.

وعلى الرغم من أهميتها فهي تأتي في المرتبة الثالثة من حيث الطول، بعد الوسطى والبنصر. ولكنها تكون أحياناً أطول من البنصر، على الأقل في يد واحدة، لدى 22٪ من الرجال و45٪ من النساء، دافعةً البنصر إلى المرتبة الثالثة. هذا الفارق بين الجنسين لا يخلو من دلالة، ولكنه ما زال مجهول السبب. إلى ذلك لاحظت أن البنصر الأيسر غالباً ما يكون هو الأطول لدى معظم النساء، حين لا يتساوى البنصران. هذا الأمر قد يرتبط بتفوّق عاطفة المرأة على إرادتها. غير

أن الفارق المشار إليه أعلاه ليس كافياً لإثبات هذه الفرضية الأخيرة (في غياب أي دراسة تعطي نسبة مئوية محدّدة)، ويستحيل التأكّد من وجود علاقة سببيَّة بين الأمرين (طول البنصر الأيسر والتفوّق العاطفي لدى المرأة) من دون إحصائيات وملاحظات تستند إلى مقابلات شخصية.

بالعودة إلى صُلب موضوعنا، أَجدني أَضَع الفرضيَّة التالية: تمثل السَّبابة اليمنى سلطة الأب، واليسرى سلطة الأم. وهما يرمزان معاً إلى الأنا الأعلى أو الأنا المثالي (الصور المثالية التي نأخذها من الأهل وتدخل في تكوين شخصيتنا). وفي هذا المعنى يمكن القول إن السبَّابة تمثل بحقّ «إصبع السلطة».

■ **المعانقة: على أثر عناق بين صديقين أو رجلي سياسة، تلاحظ أن أحدهما يضع دائماً إحدى يديه على كتف الآخر.**

هذه الطريقة المفعمة ظاهرياً بالحفاوة والترحيب تنمّ عن التظاهر بما ليس في نفس المرء وهي في الواقع من مخلَّفات القرون الوسطى، حين كانت تُقام حفلات تَدْريع الفرسان (إلباسهم الدروع) من قبل أسيادهم الإقطاعيين. فالذي يضع يده على كتف صديقه أو زميله هو شخص يمتلك السلطة فعلياً، أو يأمل في إبلاغ الآخر أنه صاحب السلطة.

■ **الخاتم: وَضع خاتم في السبَّابة وآخر في البنصر، من اليد اليمنى**، ينمّ عن امرأة شغوفة بالسلطة وإرادة السيطرة بادية عليها، وثقتها بنفسها عالية. إنها امرأة ثابتة الجنان، صلبة الطبع، شديدة الحذر. لكي تستحوذ على اهتمامها، عليك أن تثبت لها جدارتك كرجل... ولكنها في الواقع تعشق صورة والدها المثالية. لذلك سيكون التنافس حاداً، والأرجح أنك ستخرج منه بالضربة القاضية.

■ **الفم: ينظر في بعض الأوراق والملاحظات، طاوياً أصابع يده اليمنى وواضعاً تلك الأصابع على فمه.**

يبدو في هذه الوضعية وكأنه يتحامل على نفسه لئلا يتجشّأ! إنه يحاول التخلّص منك بأقصى سرعة؛ فقد بدأت تُثقل على معدته!.

■ **مسافة: تمدّ يدها بالملفّ إلى زميلها في العمل، بحيث تجبره على الانتقال من مكانه كي يتناوله.**

هذا الأسلوب جدير بالتأمّل. أيُّ صاحب سلطة، جدير بهذا اللقب، أكان رجلاً أو امرأة، لا ينتقل من مكانه كي يسلّم شيئاً إلى محدّثه. إن وضعية الجلوس تتقدّم دائماً على وضعية الوقوف. تلك للأسياد، وهذه للأتباع. ألا يُقال: كرسي الحكم؟.

■ **الأصابع: يُسند رأسه إلى ثلاثة أصابع من يده: الجبهة إلى الوسطى والسبابة، والخدّ إلى الإبهام.**

كثيراً ما نلاحظ هذه العادة الحركيّة لدى أصحاب القرار أو أرباب العمل الذين يجدون أنفسهم مضطرين لاتخاذ قرار سريع في وضع مأزوم. إنها حركة تدل على أن صاحبها يشعر بضغط نفسي stress.

■ **اليدان: يُسند مرفقيه إلى الطاولة، فيضع كفّه اليسرى فوق قبضته اليمنى، أو العكس بالعكس.**

وضعيّة نموذجية خاصة برجال السلطة. لا شك أنك تعرف هذه اللعبة: المقصّ يقصّ الورق، الورق يغلّف الحجر، والحجر يكسر المقصّ. رجل السلطة هذا يخفي حجره (قبضته) تحت الورق (الكفّ) لئلا يُخيف المقصّ الذي سوف يكسره رمزياً في الوقت المناسب. إنه رجل حاسم، وإداري ناجح، ومن الذين يجيدون تسديد الضربات الموفقة.

كفّه اليمنى تُغطّي عادةً قبضته اليسرى: إنه شخص متمكّن من سلطته ونفوذه. يسيّر الأعمال بأسلوب توجيهي أبويّ، ولكنه لا يتأثر

برأي الغير بسهولة إذا ما قرَّر أمراً. وهذه العادة الحركية تنمّ أيضاً عن شخص يفضّل الحَسن على الأحسن.

يُسند مُجالِسُك مرفقيه إلى الطاولة، مُغَطّياً إحدى قبضتيه بكفّ اليد الأخرى، ومُسنِداً ذقنه إلى الإبهامين. وفي هذه الحال يكون فمه متَّكئاً على يديه المقفلتين.

كثيراً ما يتّخذ رجل السلطة أو القرار مثل هذه الوضعيّة. إنه يتفرّس فيك قبل أن ينحّيك عن المكان، أو يجعلك في موقف صعب.

■ **الذَّقن: يُسند مُجالِسُك مرفقه إلى الطاولة، فيضع ذقنه على إبهامه، مُخفِياً شفتيه خلف سبَّابته والوسطى.**

حركة لَبِقة تنمّ عن عقل متفهّم. غالباً ما يقوم بها أشخاص ينهضون بمسؤوليات جسام تناسب سلطاتهم الواسعة.

■ **المصافحة: كلما طالت المصافحة بين شخصين قلّ الودّ بينهما.**

هذا النمط من المصافحة يعبّر عن لعبة سلطة (تجاذب سلطوي)، أو عن نوع من المجابهة المتخفّية خلف قناع من الحفاوة والترحيب. حاذر إذاً من المصافحة المديدة، لأنها تدلّ أيضاً على تهديد مبطّن من قبل الشخص الذي يأخذ يدك.

■ **التلفون: يستمع إلى مكالمة هاتفية بواسطة أذنه اليمنى.**

تأتمر الأذن اليمنى بالقسم الأيسر من الدماغ. هذا يعني أن الاستماع بواسطتها يكون أكثر منطقاً وتحليلاً، وأقلّ انفعالاً. فالذين يستمعون عادةً بأذنهم اليمنى يكونون إما من القادة، أو من المحلّلين الذين يغلّبون التفكير المنطقي على المخيّلة. إنهم أيضاً شديدو الاهتمام بعملهم أو مهنتهم، هذا إذا كان الشخص يمينياً. أما إذا كان أعسر، فإن استماعه بالأذن اليسرى هو ما يجعل الصفات الآنفة تنطبق عليه. كذلك ينبغي التنبُّه إلى أن بعض الأشخاص يفضّلون أذناً على أخرى لسبب صحّي (ضعف السمع في إحدى الأذنين).

الـطـمـوح

الطموح هو من المشاعر التي يجري الحديث عنها بلا تردُّد أو خجل. فنحن جميعاً طموحون كلامياً، ولكن ما نحققه عملياً قليل جداً بالمقارنة مع المزاعم. ذلك أن الأمر يتطلب مثابرة وشجاعة وصلابة لتحويل الحلم بالنجاح إلى نجاح وكثيرون هم الذين يخلطون بين هذا الحلم والطموح البحت. فالإيمان يجب أن يكون هو محرّك الطموح لكي يتحقّق الهدف. وهذا ما لا نجده عند معظم «الطموحين الصغار» الذين يمتلكون الحافز لتحقيق نجاح سريع وكيفما اتّفق، ولكنهم على المدى الطويل غير طموحين بالفعل.

ثمة فارق جوهري بين «الحافز» و«الطموح» يصعب تمييزه. للتمييز بينهما يكفي أن نعلم أن الحافز عبارة عن شعور حركي (ديناميكي) يعمل في المدى القصير، بينما يتطلب تحقيق الطموح صبراً طويلاً وعزيمة لا تلين. أضف أن الطموح من دون إيمان راسخ ليس إلا ادّعاء فارغ. ولكن كيف نميّز الشخص الطموح من خلال حركاته العفوية أو وضعيّاته الجسدية؟.

■ **الخاتم:** المقصود بذلك خاتم العائلة، أو خاتم النَّسب، أو خاتم الشعارات. وهو خاتم كبير الفِصّ، لم يعد شائعاً في أيامنا هذه، كانت تُحفر عليه شعارات حامله أو أحرف اسمه الأولى، ويتوارثه أبناؤه من بعده. **من عادة حامل هذا الخاتم أن يضعه في الخنصر الأيسر**، أي الإصبع الذي يرمز إلى الماضي. ولكن الوصوليين الطموحين يضعونه في الخنصر الأيمن، على أمل أن يتمكن أبناؤهم من نقله إلى الأيسر.

■ **الذراع: تُلاحظ أن مُجالِسك يبسط ذراعيه على ظهر كرسيين أو أريكتين إلى جانبه، كما لو أنه طائر يبسط جناحيه في الهواء.**

إنه يشعر بحاجة إلى توسيع مجاله، أو إلى حمايته من غزو محتمل

في أي لحظة. هذه الوضعية تنمّ، مع التكرار، عن شخص شديد الطموح، وقد يكون شديد الوصوليّة. الشيء نفسه يقال عن الشخص الذي يبحث دائماً عن كرسيّ إلى يمينه أو إلى يساره كي يضع عليه ذراعه. فلو تيسّر له كرسيّان لما تردد في بسط جناحيه الإثنين.

■ **الشّعر:** ثمة حركة أخرى تنمّ عن الطموح لدى المرأة، وهي **عادةُ رَبْط الشعر إلى الخلف بهدف إظهار الجبهة.** فالجبهة هي أول ما ينمّ عن الطبع. أما عادة إخفاء الجبهة تحت طُرَّة من الشعر فقد تنمّ عن ضعف في الشخصية، وقد تعبّر أحياناً عن الحاجة إلى إظهار شهوانية مضطربة بعض الشيء.

■ **القدّاحة: من عادته استخدام إبهامه الأيمن لإشعال القداحة:** شخص منطقيّ وطموح، يحاول السيطرة على الموقف.

إذا كان يوجّه شُعلة القدّاحة إلى اليمين، فهو حيويّ وطموح.

■ **الأصابع:** يسأل الطفل والدته متعجباً: وكيف عرفتِ ذلك؟! فتجيبه وهي تحرّك خنصرها تحت أنفه: أخبرني بذلك إصبعي الصغير هذا!... فتزيد دهشة الطفل من قدرة والدته على «التفاهم» مع إصبعها العجيب. ولكنْ أياً من خنصريها تستخدم لهذه الحركة؟ إنه الأيمن، على الأرجح! فهذا الإصبع يمثّل مجمل الرغبات المكبوتة في اللاوعي، ما يجعله الممثّل الحصري للطموحات.

والخنصر الأيمن هو أيضاً إصبع الغرور، والفضول، والطموح، والوصوليّة، كما أنه إصبع المستقبل، وأحلام النجاح، والمشاريع المتحقّقة أحياناً. **وَضْعُ خاتم في الخنصر الأيمن** ينمّ عن زيادة في الطموح، وأحياناً عن غرور وادعاء زائدين. وغالباً ما لا تتناسب قدرات مثل هذا الشخص مع طموحاته، فينحرف نحو الوصوليّة.

■ **الكتف:** يرمز الكتف الأيمن إلى الطموح (لدى الأشخاص

الســــلــطــة

لمفهوم السلطة درجات مختلفة تتراوح ما بين حِسّ القيادة والاستبداد. والواقع أننا جميعاً نتمتع بقدر معيّن من السلطة، ولكن الذين يستفيدون منها هم فقط أولئك الذين تسنَّى لهم ممارستها منذ الصغر، في جوّ عائلي مناسب.

منذ الصغر ينمّي الأطفال في أنفسهم موهبة القيادة؛ من خلال الألعاب والنشاطات الجماعية. من نظرة واحدة يمكن تمييز الطفل القائد، فهو الأكثر حركة والأكثر ميلاً إلى الإمرة من رفاقه الآخرين.

تمثل سبَّابة اليد المحرِّكة إصبع السلطة بامتياز. فهي إصبع الاتّهام، وإصبع السلطة الأبوية، والسيطرة، والاستبداد، والكبرياء والسلطة... **السبّابة اليمنى لدى الشخص اليميني هي نجمة الأصابع.**

■ **الخاتم: وجود خاتم في السبَّابة اليمنى** ينمّ عن شخص ذي تطلّعات استبدادية، أو امرأة تبحث عن رجل تجد فيه صورة والدها. وقد يدل على امرأة غارقة حتى أذنيها في شؤون مهنتها على حساب حياتها العاطفية.

■ **الملعقة:** إذا تسنَّى لك مراقبة الزبائن في بعض المقاهي، ستلاحظ أحياناً من يبرم الملعقة بين السبابة والإبهام بصورة آلية، **فيما هو يحرّكها في فنجان القهوة.** إنه شخص ذو مزاج سلطوي، لا بل استبدادي، شديد الرغبة في التحكم بكل شيء. وهو يحرص على سلطته حِرْصَه على بقائه ضمن المجتمع.

■ **اليد: يرفع كفَّه في وجهك كلما أراد مقاطعتك أو استلام الحديث.**

لو كان واثقاً مما سيقول لما تصرَّف مثل شرطي السَّيْر!.

المِهْنَويَّة

غالباً ما يوصف الشخص الذي يكدّ للنجاح في مهنته بالانتهازي القذر!... ويا له من حكم جائر على شخص يُخلص لعمله ويسعى لتحقيق ذاته في هذا العمل! إن صفة الانتهازية تنطبق على أولئك الذين لا يفعلون شيئاً إلا لمنفعتهم الخاصة. والفرق شاسع بين الحالتين.

إذا كنت ممن يخلصون لعملهم، فعليك أن تشعر بالفخر لتمسّكك بهذا المبدأ الذي يعتبره الحاسدون الذين يغارون منك عيباً أو نقيصة. وإذا وصفك أحدهم بالانتهازية أو المِهْنويَّة بسبب إخلاصك ومثابرتك، فاشكره على هذا «المديح».. فإذا فعلت ذلكستردُّ كيده إلى نَحْره، وستجده ينظر إليك مبغوتاً كالأبله.

■ **الخاتم: المرأة التي تضع خواتمها في السبّابة والخنصر من اليد اليمنى هي امرأة شديدة العناية بمهنتها، قليلة الاهتمام بالحب.** وهي لا تهتم بإرضاء أو إغواء الآخر إلا إذا كان هذا العمل يعزّز نجاحها. والأمر نفسه ينطبق على الرجل الذي يتختّم بهذه الطريقة.

■ **الأنف: يُسند مرفقيه إلى الطاولة، يجمع كفَّيه إلى بعضهما البعض، ويقرص رأس أنفه ما بين إبهاميه.**

عادة حركية نادرة جداً، يمارسها أشخاص مسمَّرون في مقاعدهم جامدون في وظائفهم تشبه حياتهم المهنية تلك الصهائر الكهربائية (الفيوزات) الأوتوماتيكية التي يكفي إعادة وصلها عندما تحترق.

■ **شنطة الكتف: من عادتك أن تعلّقي شنطتك على كتفك الأيمن...**

قد تقولين إن هذا التصرُّف طبيعي بالنسبة لشخص يميني. ليس الأمر بهذه البساطة، بل يخضع لمعيار بيو ـ سيكولوجي أكثر تعقيداً.

على أي حال، إذا كنتِ ممن يعلّقن الشنطة بصورة غريزية على الكتف الأيمن، فأنت امرأة شديدة الحيوية، تَنصرفين كلياً إلى أي نشاط تقومين به، ولكن في المجال المهني أكثر مما هو في المجالين العاطفي والعائلي.

■ **الرأس: تُلاحظ أن مُجالِسك يُكثر من إرجاع رأسه إلى الخلف،** مُحدِّقاً في السقف أو السماء. إن ما يتطلّع إليه نادراً ما يكون تحت قدميه.

إنه شخص شديد الاهتمام بمهنته. فرفع الرأس تعبير عن الرغبة في الترقّي الاجتماعي و/أو المهني.

الشُّهرة

يُقال: أَنْ تكون مغموراً فهذا يعني أنَّ جميع الاحتمالات مفتوحة أمامك، شَرْطَ أن تستطيع الخروج من حالتك هذه.

ما إن يغدو الشخص مشهوراً حتى تطرأ على سلوكه الحركي بعض التغيُّرات ذات الصِّلة بوضعه الجديد وبلا علم منه. وشهرته هذه تحمله على أداء بعض الحركات والوضعيات الجسدية المساعدة على إدامة الشهرة وترسيخها. ذلك أن ممارسة مهنة علنية تضعك باستمرار تحت أعين الجمهور (الفنّ، السياسة... الخ) لا تؤثّر على السلوك الاجتماعي فحسب، بل تزيد أيضاً تدريجياً من تناغم الأداء الحركي. والحال كذلك، قد يبدو غريباً أن يجهل بعض نجوم الشاشة ما لأسلوبهم الحركي من دور حاسم في نجاحهم، فتراهم يعوّلون فقط على الشكل (المظهر) أو الموهبة الفنّية.

كل النجوم يمتلكون جاذبيّة من الطراز الرفيع. ومن دون هذه الجاذبية الخاصة لا يستطيع أيٌّ منهم الصمود طويلاً في شباك التذاكر.

لذلك من غير المنطقي ردُّ جاذبيتهم إلى جمال الشكل فقط. إن معيار الجمال غير حاسم، حتى لو سلّمنا بأنهم بعيدون كل البُعد عن البشاعة، وبأن بعضهم على قدر كبير من الفتنة. فالجمال وحده لا يكفي لتفسير النجاح، مثلما لا تكفي الابتسامة وحدها للإغواء.

ولكنْ ما هو المحرّك الحقيقي للتعابير الحركية عند النجوم؟.

للانتقال من الإغراء أو الافتتان إلى الحبّ ليس هناك سوى خطوة صغيرة. والواقع أن إشارات نجومنا المفضّلين تَفْتننا لأنهم جميعاً يستَجْدون منا الحبَّ على الدوام.

من تلك الإشارات أو الحركات الشديدة التأثير والرائجة جداً حالياً على المسرح، أن يدفع الممثّل (أو الممثلة) يده نحو الجمهور، باسطاً كفَّه، ويحرّكها بشكل دائري قبل أن يطبق أصابعه.

إن النجم في حاجة شديدة إلى الحب، أكثر من أي إنسان آخر، كي يتمكّن من الصمود في عالم النجومية الذي لا يرحم [حيث لا يكون أكثر من مستأجر دون عقد إيجار]. والحب المطلوب ههنا ليس حب الشريك (زوج، زوجة، عشيق، عشيقة)، بل حب الجمهور الذي يضمن له باب رزقه أي مرتبته في بورصة الشهرة.

إن علاقة «الزواج» القائمة بين النجم وجمهوره هي من جهة زواج مصلحة ما بين متطلبات مهنة لا ترحم ومقدار حب الجمهور للنجم الذي يضمن استمرارية حياته المهنية، وهي من جهة ثانية زواج حب بين النجم والمعجبين الكثر الذين يدعمون عمله ويصفقون عند كلّ من إطلالاته.

والواقع أن سلوك النجم يتميَّز عن سلوك سائر الناس من مختلف الطبقات الاجتماعية. كل من حركاته وسكناته محسوبة بدقَّة لهدف معيَّن هو إرضاء الجمهور أو عين الكاميرا. مع ذلك قد تُفلت منه

بعض الحركات التي تكشف جوانب من شخصيته يحرص على إخفائها عن عيون المشاهدين. فهو في نهاية المطاف إنسان كسائر البشر، له حسناته وسيئاته.

جاذبية القائد (كاريزما)

الكاريزما هي فنّ التزام الصمت الأكثر فصاحة من الكلام.

يمكن للحركة أن تأخذ بُعداً استثنائياً غير محدود إذا ما وقعت في اللحظة الحاسمة. ولعلّ العظماء، الذين تركوا بصمات واضحة في مجرى التاريخ، يملكون في أعماقهم حِساً حركياً مبرمجاً مع الأحداث يجعلهم في لحظة معينة، وبصورة حتمية، قادةً كباراً. يمكن القول إن الجمهور قد اختارهم بالاستفتاء العام لأنهم شكلوا في نظره النموذج المثالي في تلك اللحظة التاريخية. والحركات التي جعلت منهم مشاهير لا يمكن تقليدها، فهي مخصوصة بهم وتشكل جزءاً عضوياً من شخصيتهم.

في هذا الإطار تدخل إشارة النصر الشهيرة التي أطلقها ونستون تشرشل في الحرب العالمية الثانية، وحركة يدي الجنرال ديغول المميزة وهو يخاطب الفرنسيين ويحثّهم على الوحدة، والتّعالي الأرستوقراطي الذي كان يغلّف إطلالة الرئيس فرنسوا ميتران. كذلك الأمر بخصوص قسمات الوجه الصارمة التي ميَّزت ليونيل جوسبان، وحركات جاك شيراك الرضائية التوافقية. على هذا الصعيد التعبيري غير الكلامي، تستطيع الحركة أن تكشف بعض جوانب شخصية رجل أو امرأة خلّدت صورة فوتوغرافية حركته أو حركتها إلى الأبد.

ثمة حركات تُسيء إلى خطاب الشخص وتحطُّ من صورته في عين الجمهور. لقد خسر إدوار بالادور السباق نحو رئاسة الجمهورية

من الدورة الأولى عام 1995 أمام جاك شيراك بسبب حركاته أو إيماءاته المخالفة تماماً لمضمون خطابه الشفوي. بعض تلك الحركات أساء إليه، إذ قدَّمه إلى الجمهور الفرنسي في صورة شخص «عدواني» صارم، بينما كان كل مقصده أن يُطمئن الجمهور إلى مستقبل فرنسا. لم يكن من الحكمة والكياسة أن يشبك بالادور أصابعه أمام وجهه، واضعاً سبابتيه المنتصبتين على شفتيه! فهذه العادة الحركية كشفت عن ضعفه أمام خصمه وبعثت برسالة فيها شيء من السوقية والفظاظة غير ملائمة البتة لانتخابات رئاسة الجمهورية. في الدورة الثانية من الانتخابات الرئاسية كان على الفرنسيين أن يختاروا ما بين شيراك وجوسبان. وكان المجتمع الفرنسي آنذاك في حاجة إلى قائد مبدع يخلق فرصاً جديدة لمواجهة أزمة البطالة. وقد اختار الفرنسيون شيراك الذي أدّى دور القائد على أكمل وجه، وأحجموا عن صورة الأستاذ الجامعي المتجهّم والمنهك التي قدمها جوسبان. وهكذا نلاحظ أن مصير مرشّح للانتخابات الرئاسية قد يتوقَّف أحياناً على ابتسامة متشنّجة تقدّم انطباعاً متشائماً للجمهور، فيحول هذا الجمهور دون وصول المرشح إلى قصر الإليزيه.

ما بين 1983 و1985 أشرفت على رسالة دكتوراه جماعية حول موضوع الدعارة. وقد لاحظت عن قُرب أن كبار الداعرين قليلاً ما يستخدمون لغة اليدين. بعد ذلك بمدة طويلة استُدعيت لتدريب عدد من المديرين العامين لبعض الشركات الكبرى المتعددة الجنسية. وقد لاحظت مرة أخرى حرص هؤلاء على تجميد أيديهم أثناء المفاوضات. استنتجت أن أفراد هاتين الفئتين لا يفضون مطلقاً بمكنوناتهم، ويفضلون الحذر والتكتُّم. كما لاحظت أن صمتهم كان أشدَّ كثافة وبلاغة من كلامهم. إنهم شديدو الإصغاء والملاحظة، ولكنهم حريصون على عدم إظهار مشاعرهم. ولذلك كانوا يتجنبون بصورة دائمة تحريك أيديهم أثناء الحديث كما لو أن هناك شيئاً من

الخدعة في طريقة تعبيرهم ترافقه حاجة أساسية للسيطرة على الموقف في جميع الظروف. وإذا ما دقَّقنا النظر [عن قرب] في القليل من الحركات التي تصدر عنهم، تكتشف بسرعة أن حركاتهم مدروسة جيداً بحيث تخدم الصورة التي يرغبون في تقديمها عن أنفسهم.

إلاّ أن الحركات يمكنها أن تفضح لعبتهم وهم يدركون ذلك غريزياً. فجمود اليدين أثناء الحديث يعبّر عن شخصية حذرة، شديدة التكتُّم على ما في داخلها من أفكار ومشاعر. إنها تتجنَّب كل ما من شأنه أن يضعف موقفها حيال الطرف الآخر.

الديماغوجية(*)

الأسلوب الأكثر تعبيراً عن الديماغوجية هو ما نسميه اللغة الخشبية(**) التي يستخدمها رجال السياسة من مختلف المشارب والاتجاهات العقائدية. ثمة أسلوب آخر يميّز الديماغوجية هو التملُّق الذي يُظهره معظم مقدمي البرامج التلفزيونية.

جرت العادة على إلصاق الديماغوجية بالأحزاب اليمينية المتطرفة. والحال أن معظم السياسيين، من أقصى اليمين إلى أقصى اليسار، يستخدمون الخطاب الديماغوجي في فترات الدعاية الانتخابية. يكفي أن تكون لدينا بعض المعلومات عن دلالة الحركات العفوية لنكتشف ديماغوجية السياسيين في مواسم الانتخابات بمجرد رؤيتهم يخاطبون الرأي العام. إنها ظاهرة عامة، حتى ليبدو أن مقداراً من الديماغوجية ضروري للانطلاق في عالم السياسة أو التلفزيون. بيد

(*) الديماغوجية هي سياسة تملُّق الشعب لاكتسابه.

(**) هي أسلوب جامد في الخطاب والتعبير، يستخدم شعارات وقوالب (كليشيه) جاهزة مكررة، ويُعوزه الإبداع واللمسة الشخصية المميزة.

أن «بلوغ السلطة لا يؤمّنه الكلام المعسول أو الوعود الكاذبة التي لا تُلزم إلا المستمعين»، كما قال عن حق جاك شيراك وهو يردّ على رئيس بلدة تولوز، فيليب دوست ـ بلازي، الذي كان طامحاً إلى رئاسة الحكومة. فالحال أن وعود رجل السياسة في فترة الانتخابات لا تُلزمه بعد النجاح.

حين يرسم السياسي حلقة بإصبعيه (البنصر والإبهام) كأنه يقذف بكلامه في الفراغ، فهذا يعني أنه يدع انفعالاته تغمره في الوقت الحالي لكنّه سيتحلّل من جميع وعوده بعد الفوز في الانتخابات. وهذا يعني أيضاً أن صاحبنا يغرق في الديماغوجية.

النُّخْبَويَّة

النخبوية هي فلسفة السطحيين الذين يَغرق تفكيرهم في شبر ماء. إنهم يعيشون من أجل الظهور، ويدفعون غالباً ثمن أي مقعد، ولو مؤقّت أو مستعار، في الصفوف الأمامية.

■ **الخاتم: التختُّم في الوسطى اليسرى والخنصر الأيمن يربط ربطاً وثيقاً بين الوضع الاجتماعي والطموح.** المرأة المتختِّمة بهذه الطريقة تقول بوضوح إنها لا تطلب الحب لكنها تقوم بعملية إغراء معقولة خالية من العاطفة. طموحها بعيد جداً. فإن أعوزتها المؤهلات الجمالية الكافية لتحقيق غايتها القصوى، تعرّضت لفشل تلو آخر في علاقاتها حيث يتخلّى عنها شريك تلو آخر بعد حين. إنها باردة عاطفياً، ومحدثة النعمة ولا تفكر إلا في الحصول على وضع اجتماعي يناسب طموحاتها. فالحب عندها يتماهى مع المكانة الاجتماعية للشريك. لذلك تجدها تتطلّع دائماً إلى علاقة راقية مع شريك «أصيل»، وإن كان هذا التطلّع يفوق مستواها الشخصي في معظم الأحيان.

■ **وشاح الرقبة (فولار): الوشاح الموضوع على الكتفين مثل الشال، من دون رباط،** ينمّ عن ذهنية نخبوية، كما ينمّ بالمقدار نفسه عن شخصية هشَّة.

■ **الجبهة: يضع مرفقه الأيمن أو الأيسر على الطاولة، ويُسند جبهته إلى ثلاثة أصابع متباعدة قليلاً (هي الإبهام والسبابة والوسطى)، طاوياً الخنصر والبنصر.**

إنه يستمدّ الوحي من أطراف أصابعه الثلاثة! والحال أن هذه الحركة متكلِّفة بعض الشيء، ما يحملني على الاعتقاد أن صاحبنا هذا معوَّق في بعض جوانب شخصيته (أو بعض قدراته)، على شيء من التَّعالي الثقافي.

■ **الأنف: ينظِّف منخريه بحركة خفيفة من طرف خنصره.**

إنه شخص سطحي التفكير متعالٍ، يدّعي النخبوية.

■ **وضعيَّة الجلوس: أثناء الجلوس، تُلاحظ أن محدِّثك يمسك الركبة اليمنى باليد اليمنى، أو العكس بالعكس.**

يميل أكثر إلى تصديقك إذا وجد بعض الصعوبة في فهم كلامك، ويشكّ في كلامك إذا بدت له فكرتك واضحة أكثر مما ينبغي. نحن أمام شخص يحتاج إلى من يدهشه فكرياً مع العلم أنه لا يفهم أي شيء على الإطلاق. إنه موقف نموذجي للمتطفّلين على الصالونات الأدبية.

الحَدْس

قليلون هم الرجال الذين يتمتّعون فعلاً بقوة الحَدْس، وإن كان أكثرهم يزعم ذلك. أما زعم النساء في هذا المجال فهو أقرب إلى الصدق.

يرمز الأنف إلى اللَّباقة وحسن التصرُّف، كما يرمز بالضرورة إلى

الحَذْس. حين تحكّ أنفك فأنت تعبّر مبدئياً عن حالة من الارتباك أو التردُّد، كما لو أن حاسَّة الشمّ لم تسعفك في هذا الموقف. إنها ردَّة فعل بسيطة وطبيعيَّة، ناجمة عن الضغط النفسّي حيال موقف يكتنفه بعض الشك، وليست تعبيراً عن الكذب كما يزعم بعض الباحثين المتفذلكين. فأنف بينوكيو Pinocchio ما زال يُلهم الكثيرين، بمن فيهم العلماء. بطبيعة الحال هناك مواقف أخرى كثيرة تدفعنا إلى حكّ الأنف، أشرنا إلى العديد منها في غير موضع من هذا الكتاب.

■ **الأنف: يضع سبَّابته بلطف على طرف أنفه.**

إنه يشير بطريقة غير واعية إلى أن حاسة الشمّ لديه (الحَذْس) معطَّلة في هذه اللحظة.

■ **راحة اليد: تلاحظ أن محدِّثك يكثر من حكّ راحة يده اليسرى.**

معلوم أن راحة اليد غنيَّة بالأطراف العصبيَّة الحاسَّة، فهي لذلك شديدة التأثر والحساسية. إن تكرار الشعور بالدغدغة في إحدى الراحتين يدلّ على تقدّم في الذهن لم ينتقل بعد إلى درجة الوعي. هذا التقدّم الفكري يُفضي عادة إلى مبادرة أو حادث إيجابي. من هنا كان الاعتقاد الباطل بأن الشعور بدغدغة في باطن اليد يُنبىء بإقبال الحظ أو الربح المادي. الواقع أن هذه الدغدغة يمكن أن ترافق عملية الحَذْس (راجع الفصل الثامن: الفأل والتطيُّر).

المكر والدَّهاء

يُعدُّ الاحتيال ضَرْباً من الذكاء، يتحلَّى به جميع الناس بدرجات متفاوتة. وأكثر ما يتوفَّر الاحتيال لدى أولئك الأشخاص الذين لم يسعفهم الحظ في التعليم الكافي، فيعوّضون عن هذا النقص بإعمال الحيلة والمخادعة. بعض المحتالين لا يرقى إلى درجة الدهاء (هو نصف داهية)، فيما يرقى بعضهم الآخر إلى أكثر من ذلك (فهو داهية

ونصف). لسوء الحظ فإن حلّ رموز الحركات العفوية لا يميِّز بين الفئتين. على أي حال يعتبر المكر والدهاء صفات إلزاميتان لرجل السلطة. فهو لن يتمكن من الاحتفاظ بموقعه إذا لم يكن مخادعاً بالوراثة. ذلك أن الخديعة والدهاء، كليهما، من المكوِّنات الفطرية للذكاء الذي يتمتع به أي كائن بشري من دون حاجة إلى تعليم. المشكلة أن مستوى الذكاء ليس واحداً لدى جميع الناس؛ وهذا التفاوت يظهر في مرحلة مبكرة.

■ **الخاتم: وَضع خاتم في الإبهام الأيسر وآخر في الخنصر الأيمن** ينمّ عن فتاة لعوب، شديدة المكر والدَّهاء. إنها ثعلب في ثوب امرأة. إذا أردت اصطيادها عليك أن تأخذ للأمر كل أُهبته. فهي ماهرة في الدهاء والاحتيال، وتُخفي حقيقتها خلف قناع من الاندفاع والسخاء وسرعة التأثُّر. أرجو أن يكون رصيدك في البنك كبيراً لتتمكن من التعامل معها.

■ **المداعبة: تُلاحظ أن مُجالسك يأخذ في مداعبة ذقنه بأصابعه، رافعاً رأسه إلى الأعلى كأنه يستلهم شيئاً.**

إن حركة رفع الرأس تدلّ على حدوث تغيُّر ما في وجهة تفكيره. يبدو أن حديثك قد زعزع لديه بعض القناعات. فإذا رأيته يقوم بتلك الحركة أثناء الاستماع إليك، فاعلم أنك لن تستطيع إقناعه بكلامك لأنك حرَّكت وساوسه وأيقظت الثعلب النائم تحت جلده. أعطه مجالاً للانسحاب وأرجىء الموضوع إلى مناسبة أخرى.

تُلاحظ أنه يُداعب خده الأيمن أو الأيسر، سابحاً في بعض الأفكار: هذا يعني أنه يقوم بتقدير المسافة الفاصلة بينكما كي يسدِّد إليك ضربة حاسمة.

■ **الأصابع: يضع جليسك مرفقه على الطاولة، ويُسند رأسه إلى ثلاثة أصابع: الإبهام عند حافة الذقن، والسبابة عند الصدغ، والوسطى**

محشورة بين الشفتين: إنه يقدّر وزنك وانفعالك، ويتهيأ لافتراسك.

يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويشبك أصابعه أمام وجهه، واضعاً إبهاميه المتلاصقين على شفتيه: استناد الشفتين إلى الإبهامين هو علامة رمزية على حب الذات. وهذا الشخص الجالس أمامك هو في الواقع ماكر خبيث أكثر مما هو مُحبّ ودود.

يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويشبك أصابعه أمام وجهه، مباعداً ما بين سبابتيه كما لو أنه يقيس بهما عَرْض فمه: حركة سبابتيه تدل على أنه يقوم بتقدير وزنك وقيمتك. بالتأكيد سيجدك متطفلاً نهماً أو مزاحماً مزعجاً. لذلك سيبادر إلى استخدامك قبل أن تستخدمه، لأنه شديد المكر والدهاء. لن تجني منه أية فائدة، وسيتمكن من استمالتك وتعطيل حسّك النقدي بمنحك ثقته بشيء من الازدراء.

يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويشبك أصابعه، رافعاً إبهاميه المتلاصقين إلى الأعلى بحيث يشكلان خطاً عامودياً مع الخط الأفقي للفم: هذه الوضعية المتكرّرة تنم عن مناخ أو موقف ذهني متكرّر أيضاً. محدِّثك هذا يشعر أنه بات محشوراً أو لم يعد يملك أي حجّة مقنعة. إنه يفكر في كيفية التخلُّص من هذه الحشرة وإيقاعك في الفخ. تختلف دلالة هذه الوضعية نفسها حين تصدر في امرأة تراقب رجلاً يستهويها. فهي تنمّ في هذه الحالة عن رغبة لا يُعْوِزها المكر والدهاء، كما تمثّل دعوة حقيقية إلى الانطلاق في عملية الغزل والاجتذاب العاطفي بين شريكين محتملين. لقد تسنَّى لي، في مرحلة العزوبية، أن استمتع بمراقبة هذه الحركة عن كثب وحلّ رموزها، ما سمح لي بقضاء أمسيات ساحرة مع فتيات جميلات.

■ **الحكّ: تُلاحظ أن محدِّثك يحكّ يده اليسرى، فيما هو يُطريك (بمتدحك) أو يطرح عليك سؤالاً.**

يعبّر الحكّ عن شعور عارض بالضغط stress، ولكنه ضغط بنّاء

ناجم عن يقظة المكر والدهاء. وتلك العادة الحركية المشار إليها آنفاً كانت من مميزات الرئيس الفرنسي الراحل فرنسوا ميتران. كان يقوم بها كلما حشره أحد الصحافيين، وكانت تعني أن الرئيس يتحفّز لردّ الصّاع صاعين. فالمعروف أن ميتران كان استثنائياً في دهائه.

تُلاحظ أن محدِّثك يحكّ ظهر يده باستمرار: إنها من العادات الحركية لدى صغار الماكرين، حين ينوون التراجع عن وعد أو التزام.

■ **اللسان: تُلاحظ أن مُجالسك يدفع لسانه إلى الأعلى داخل فمه، فاتحاً شفتيه قليلاً.**

إنه ثعلب محتال، يتصوّرك دجاجة جاهزة للنّتف.

■ **اليد: يُداعب ظهر يده اليسرى باليمنى، والعكس بالعكس.**

حركة تقدير موقف. إنه يأخذ مقاساتك ليفصّل لك طَقْماً مناسباً (أي مَقْلباً مناسباً).

■ **الأنف: يَضع أنفه بين سبابتيه المتقاطعتين على شكل (V).**

حركة شائعة في المغرب العربي، ونادرة في البلدان الأوروبية. لا يتغيّر معناها في باقي البلدان المتوسطية. يقوم بها أنصاف الماكرين الذين يحسبون أنفسهم ملوك المكر والدهاء، وهي تعني: «سأدبّر لك خازوقاً يعجبك!».

■ **المصافحة: يصافحك بكلتا يديه.**

إنه يتصنَّع المودَّة والصداقة. وهذا الأسلوب من المصافحة ينمّ عن مكر ورياء لدى من يعتمده بصورة دائمة.

■ **قبضة اليد: يضع مرفقه الأيمن على الطاولة، ويُسند جانب جبهته إلى قبضة يده.**

تدل هذه الوضعية على التفكير وتقدير الموقف، ولكنها لا تخلو من بعض السخرية، حتى وإن غابت الابتسامة.

■ **وضعيَّة الجلوس: تلاحظ أن محدِّثك يميل بجذعه إلى اليمين، أثناء جلوسه أمامك على الكرسي، مستنداً بطبيعة الحال إلى ساعد الكرسي.**

يدل مَيْل الجذع على الرغبة في بلوغ الهدف باستخدام الحيلة، كما تعبّر هذه الوضعية المائلة عن حاجة إلى تفادي سهام الخصم.

التَّلاعب

«إذا تناولتَ عشاءك سيكون بإمكانك مشاهدة الصُور المتحركة على التلفزيون!»... بهذا الأسلوب يتلاعب الأهل بأولادهم الصغار ويبتزّونهم كي يحصلوا على طاعتهم. قد يكون هذا المستوى من الابتزاز بريئاً، ولكن التلاعب بالآخرين، خصوصاً من خلال التعبير الحركي، ليس بريئاً حتى ولو كان الوسيلة الوحيدة لإقناعهم. فالإقناع المشروع هو الذي يأتي عن طريق العقل.

■ **الخاتم: حين تضع المرأة خاتماً في السبابة اليسرى وآخر في البنصر الأيمن**، فهذا دليلٌ على أنك أمام ألْعُبانة من الطراز الرفيع. وهي إلى ذلك شديدة الحذر، خصوصاً إذا كانت تحترم نفسها. فإذا كنت ممن يرتضون أن يكونوا لعبة بين أيدي زوجاتهم، سيكون زواجكما[ـ بإذن الله ـ] على مستوى طموحك. لن تخدعها أبداً أو تدفعها إلى ارتكاب حماقة كما أنك ستبقى مخلصاً لها تماماً.

■ **المداعبة: تُلاحظ أن محدِّثك يداعب خدَّه بصفحة كفِّه، بحركة من الأعلى إلى الأسفل.**

أنت ولا شك أمام متلاعب من الدرجة الأولى، سلاحُه الأَمْضَى سوء النيَّة والاحتيال.

■ **الأسنان: تلاحظ أن مُجالسك يُخلِّل (ينظِّف) أسنانه، واضعاً يده الأخرى بكل تهذيب أمام فمه.**

طريقة غير مهذّبة للاستمتاع بإضاعة الوقت قبل أن يخبرك أن مشروعك الذي تعرضه عليه لا يهمّه من قريب أو بعيد. والواقع أنه، بهذا الأسلوب، يحاول ابتزازك ليحملك على خفض سقف مطالبك. يُشار هنا إلى أن الشخص الذي يبادر دائماً إلى تناول السَّواك Cure-dents فور الانتهاء من وجبة شهية إنما هو شخص ألعبان (متلاعب) بامتياز.

■ **العَدّ على أصابع اليد: أثناء الحديث يأخذ في تعداد حججه وبراهينه على أصابع يده اليسرى، بادئاً بالخنصر، ومستخدماً إبهام يده اليمنى أو سبابتها.**
إنه يحاول تحقيرك (الإقلال من شأنك)، باعتبار أن خنصره يرمز إلى ذكائك.

■ **الذقن: يستمع إليك، واضعاً مرفقه على الطاولة، ومُسْنِداً ذقنه إلى أطراف أصابع يده المفتوحة نحو الخارج.**
حركة شديدة الإزعاج، لأنه مضطر معها لفَتْل ساعده. وهي تنمّ عن شخصية ملتبسة، تتركز كل تصرّفاتها على الحاجة إلى التلاعب بالآخر. سيحاول استدراجك بلغة مبطّنة، وبكثير من الابتسامات المتملّقة، كي يحصل على كل ما لديك من معلومات. فإذا حقق مأربه غادرك غير آسف على شيء.

■ **قفَا الرقبة: يستمع إليك متراجعاً في مقعده، شابكاً أصابع يديه خلف رقبته، مباعداً ما بين مرفقيه.**
لقد اتَّخذ قراره بشأن حديثك، ولكنه لم يُفصح عنه حتى الآن. ستواصل الحديث بكل ما تملك من قوة الإقناع، ولكن دون جدوى. ذلك أن الأمر محسوم سلفاً في نظره، وهو الذي يملك سلطة القرار، أياً كان موقفك.

■ **المصافحة: عند المصافحة يأخذ بقوة يدك وساعدك بكلتا يديه:**

حركة شائعة في بلاد ما وراء الأطلسي (الولايات المتحدة). وهي من العادات الحركية لدى الأشخاص الذين يعوّلون على المكر والدهاء المصطنعين أكثر مما يعوّلون على الذكاء. وهم بشكل عام مجرَّدون من الحساسية أو الحرارة الإنسانية البسيطة.

يصافح يدك اليمنى بقوة، واضعاً في الوقت نفسه يده اليسرى على مرفقك أو ساعدك الأيمن: إنها مصافحة استحواذية بعض الشيء. إذا أتتك من صديق فلا بأس عليك. أما إذا أتتك من رجل أعمال فعليك أن تأخذ حذرك على الفور. سوف يطلب منك ما هو فوق طاقتك.

يصافح يدك اليمنى، ويضع يده اليسرى على كتفك الأيمن: هذه الطريقة في المصافحة تنمّ عن رغبة في الحطّ من مقدار الشخص الآخر، كما لو أننا نتقبَّله شريطة أن يظلّ تابعاً لنا. فالكتف الأيمن يرمز إلى الطموح، والضغط عليه يعني محاولة الحطّ من هذا الطموح. إن المصافحة قادرة أن تؤدّي، منذ اللحظة الأولى، إلى لقاء أو افتراق. فإذا أولينا هذه اللحظة الحاسمة العناية اللازمة، نستطيع توفير الكثير من الكلام الفارغ. والمصافحة المشار إليها أعلاه غالباً ما تُفضي إلى افتراق أو خلاف.

■ **الإبهام: يحدّثك شابكاً أصابعه أمامه، بحيث يُبقي على إبهاميه ممدودين ومتصلين عند طرفيهما، مباعداً ما بينهما من وقت إلى آخر أثناء الحديث.**

هذه الحركة تستحقّ التفاتة خاصة. كثير من المتحدّثين يقومون بها أمام أعيننا من دون أن نتنبَّه إلى مغزاها. وأكثر الذين يقومون بها هم السياسيون حين يتحدثون عبر شاشات التلفزة، من دون أن يدركوا تأثيرها السلبي، وربما الكارثي، على صورتهم في نظر من يعرف مغزاها. إنها تنمّ عن شخص مهذار، يحب الكلام، ويتعيَّش على حساب من يصغون إلى كلامه. قد يكون أيضاً متصلّب الرأي محدود

التفكير، ولكنه يتلاعب بعواطف البسطاء الذين يمنحونه ثقتهم أو يديّنونه مالهم... إذا كان مدير المصرف الذي تتعامل معه من هذا القبيل، فما عليك إلا تحويل رصيدك إلى مصرف آخر على وجه السرعة! وإذا كان ربُّ عملك من هذا القبيل، عليك أيضاً أن تُغيّر عملك عند أول فرصة! أما إذا كان أحد المورّدين الذين تتعامل معهم وحاول تمرير صفقة غير نظيفة تماماً فامحُ اسمه من مفكرّتك!.. باختصار عليك الابتعاد عن أي رجل سلطة تراه يقوم بهذه الحركة، أو أن تعمل على إسقاطه إذا كنت في موقع قوة.

آليات الدفاع عن النفس

اشبك ذراعيك للحظة! ستلاحظ أنك قد وضعت إحدى الذراعين (اليمنى أو اليسرى) فوق الأخرى. وهكذا ستفعل كلما قمت بهذه الحركة بشكل عفوي. فإذا أعدت الحركة بصورة معاكسة لن تجد نفسك مرتاحاً على الإطلاق هذا إن تمكنّت فعلاً من القيام بهذه الحركة المعاكسة. إن هذه العادة الحركية تعكس تماهيك مع صورة والدك أو والدتك عبر أسلوبك في إدارة المنطقة الخاصة بك أو الدفاع عنها. فإذا كان من عادتك أن تضع الذراع اليمنى فوق اليسرى، فهذا يعني أنك تتماهى مع صورة الأب، وأنك تحمي منطقتك ونفسك بأسلوب والدك وسائر الرجال، أي الأسلوب الهجومي السلطوي. أما إذا كانت اليسرى هي التي تعلو اليمنى، فهذا يعني أنك تتماهى مع صورة الأم، وأنك تحمي منطقتك بأسلوب والدتك وسائر النساء، أي الأسلوب الذي يميل إلى التوافق والتفاهم أو الخضوع، إما بتجنُّب المواجهة أو بالانسحاب والهروب.

■ **الذراع: يده اليمنى مستقرة فوق ساعده الأيسر.**

يمثل الساعد الأيسر التُرس أو الدرع بالنسبة للشخص اليميني.

وهو لذلك المكان الرمزي الذي تتجمّع فيه وسائل الدفاع الطبيعية المتوفرة للجسم. وهذه الحركة المألوفة تشير إلى أن محدّثك أو مُجالسك على حذر منك، وأنه قد اتّخذ وضعيّة الدفاع عن النفس مسبقاً قبل أن تبادر أنت إلى شن الهجوم. وفي هذه الحالة عليك أن تستنتج أن الانسجام غائب عن الجلسة.

تُلاحظ أنه يشبك سبابتيه فيما هو يدافع عن نفسه ضد الذين تناولوه بالقدح والذمّ: إنها إحدى الحركات المعبّرة عن حماية الموقع الأخير الذي دفعه إليه الآخرون.

السياسة

من خلال مراقبتي رجال السياسة الذين يظهرون على شاشات التلفزيون وقيامي بربط حركاتهم بسياق الأحداث أو بحديثهم، تمكنت من حلّ رموز عدد لا يحصى من العادات الحركية المتعلقة بلغة الجسد لدى أصحاب النفوذ. وقد ثبت لي بصورة قاطعة أن أهل هذه الطبقة العليا يفكرون ويتصرّفون بطريقة مغايرة تماماً لتفكير وسلوك الطبقات الدنيا. [فمن تحت، يبدون وكأنهم يعيشون فوق الغيم]. كما أن القواعد التي تحكم علاقاتهم الاجتماعية تختلف جذرياً عن قواعدنا. فالكذب والتصنُّع والرياء تشكل قاعدتهم الأساسية للتواصل على اختلاف مستوياتهم. وهذا ليس انتقاداً بل أمر ثابت يفسّر لماذا يجد ممثلو الأمة مثلاً صعوبة في إيصال رسالتهم إلى الذين انتخبوهم. ولو أعاد هؤلاء النظر في أسلوب تعاملهم مع القاعدة الشعبية لتمكنوا من أداء دورهم بصورة أفضل وأسهل.

كيف يمكن التمييز، على سبيل المثال، بين مسؤول تكنوقراطي متمكّن من المهمة الملقاة على عاتقه وبين مسؤول آخر منافق ومدّعٍ؟ حين يواجه الأول سؤالاً حرجاً غالباً ما تراه يضمّ أطراف أصابع كفّيه

إلى بعضها البعض. أما الآخر فتراه يرسم بإصبعيه (الإبهام والسبَّابة) حلقة يُشهرها في وجه السائل أو المنتقد، مؤكداً على صحَّة قراره.

ثمة قاموس حركي شديد الغنى يستخدمه السياسيون لكنهم يجهلون أسراره. وإذا كانت زلاَّت اللسان تسبّب حرجاً شائعاً ومعروفاً لدى رجال السياسة، فإن زلاَّت الحركات أشد ضرراً على صعيد التواصل غير الكلامي الذي يشكل نسبة 80٪ من جوهر التواصل بين البشر.

أي موقف حركيّ معبِّر ينطوي دائماً على نبوءة أو إنذار مُبكر. إنه يُنبىء بحدوث تغيُّر ما في تفكير الشخص حتى من قبل أن يُدرك هذا الشخص حدوثه. لذلك فإن التنبُّه إلى بعض الحركات المنبئة أو المنذرة بتبدّل الموقف لدى الخصم أثناء المناظرة السياسية من شأنه أن يضع بين أيدينا وسيلة سحرية للتغلُّب عليه. وهو يمكِّننا أيضاً من التحكُّم في اتجاه النقاش أو اللجوء إلى انسحاب تكتيكي لتجنُّب الصدام. هذا الأمر غالباً ما يغيب عن ذهن رجال السياسة الذين يحصرون اهتمامهم بمظهرهم وفصاحة ألسنتهم من دون أن يتنبّهوا إلى حركات جسدهم العفوية التي تفضح مكنوناتهم.

ثمة حركات عفوية ذات دلالات معيَّنة، وأخرى لا تعدو كونها إيماءات أو إشارات خالية من المعنى. بيد أنها جميعاً تعكس حركة لا تهدأ في الذهن الذي تتلاعب به انفعالات شتَّى. وفي هذا الإطار يمكن القول إن أي حديث متبادل بين شخصين ينطوي على مستويين من المواجهة: في المستوى الأول هناك عقلان واعيان يتواجهان ويتناقشان، وفي المستوى الآخر هناك عقلان باطنان يفضحان المتحاورين من خلال حركات عفوية تصدر عن كل منهما خارج رقابة الوعي.

■ **الأصابع: ليدعم رأيه أو يقوّي حُجَّته، تُلاحظ أنه يؤشر بإحدى**

يديه (أو بالاثنتين معاً)، ضاماً أصابع يده على شكل حَزْمة: إنها حركة مألوفة لدى كثير من السياسيين أثناء النقاش. وهي تدل على أن هذا الشخص يحاول استجماع قواه واستخدام كل الوسائل ليصل إلى النتيجة المتوخاة.

يضمُّ أطراف أصابع يديه إلى بعضها البعض ويجعلها في اتجاهك: ترمز هذه الحركة إلى تفكّك حديثه وضبابيّة أفكاره.

■ **اليدان: يضع السياسي مرفقيه على الطاولة، ضاماً كفّيه إلى بعضهما البعض، ضاغطاً بقوة عند أطراف الأصابع ومباعداً ما بين الراحتين:** حركة مألوفة لدى السياسيين الذين يتظاهرون بفهم ما يجهلون. والمعنى الإجمالي لهذه الحركة هو أن صاحبنا هذا ينزع إلى إعادة النظر في مبادئه ومواقفه، ويستخدم لغة خشبية حفظها عن ظهر قلب. حين يباعد هذا الخطيب ما بين راحتيه، ضاغطاً بقوة على أطراف أصابعه المجموعة، فهذا يعني أنه يتحدّث عن موضوع غير متمكّن منه ومن دون شبكة أمان أو أنه يحاول إنهاك خصمه.

يجمع كفّيه إلى بعضهما البعض، ويُسند شفتيه إلى الإبهامين: جَمْع الكفّين بقوّة يدل على أن هذا السياسي يشعر بنقص، ويريد أن يملأ هذا النقص بالكلمات. أما وَضع الشفتين على الإبهامين فيعني أنه يفتّش عن جواب ملائم من الناحية السياسية.

■ **الضحكة: يستمع إليك، ويُصدر من حين إلى آخر ضحكة مهذّبة تدل على الموافقة والاستحسان.**

لا شك أنها ضحكة شديدة الدبلوماسية. وهي تخوّل صاحبها الانتماء إلى منتدى المشاهير الذين بلغوا الشهرة بفضل المداجاة والنفاق، على ما كتب المفكر الفرنسي ديدارو **Diderot** في القرن الثامن عشر.

الـخُـضـوع والإذعان

أي سلوك حركيّ يدل على الشخص الخَضوع المذعِن؟ إنه يمشي دائماً حانيَ الرأس والظهر، متهدِّل الكتفين... تلك هي حال الشخص الفاشل اجتماعياً، أو الذي يشعر بأن الخسارة تلازم خطواته ومشاريعه، أو ذاك التَّابع المرؤوس المكتئب... مظهر هؤلاء جميعاً ينمّ عن شعور بانسحاق متواصل.

إذا وضعنا نُصب أعيننا هذه الملامح العامة للسلوك الموسوم بالإذعان يمكن التلاعب عن قصد بوضع معيّن للتأثير إيجاباً على نتيجته. ويمكن تصوُّر السيناريو التالي: لنفترض على سبيل المثال أن سائق سيارة تجاوز السرعة المسموح بها في أحد الشوارع، وإذْ بصفَّارة الشرطي تستوقفه. بطبيعة الحال سيتوقَّف امتثالاً للقانون. ولكن كيف سيتصرَّف؟ على العموم سيبقى في مقعده خلف المِقْوَد ريثما يحضر الشرطي. فإذا صار أمامه سيتناقش معه، فيعتذر منه أو يرفض الإقرار بذنبه.

على هذا النحو يكون السائق قد اختار موقف المجابهة، الأمر الذي يدفع الشرطي إلى تغريمه، من موقف القوة القانونية، خصوصاً إذا كانت المخالفة واضحة مؤكَّدة. والحال كذلك، لم يكن أمام هذا السائق سوى أمل وحيد لتجنُّب العقوبة، وهو أن يلجأ إلى الخضوع التام من خلال السلوك التالي:

- حين توقَّف جانباً، كان عليه أن ينزل من سيارته وألا يبقى في مقعده. ذلك أن مقعده خلف المقود يمثّل موقعه الخاص الحصين، وكان عليه أن يتخلى عن موقع القوة هذا.

- بعد نزوله من السيارة، كان عليه أن يتجه سيراً على قدميه نحو الشرطي، بدلاً من أن يُجبر هذا الأخير على المجيء إليه.

ذلك أن اضطرار الشرطي إلى مغادرة مكانه من شأنه أن يحمله، من الناحية النفسية، على موقف عدائي حيال السائق.

- أن يتظاهر بالخضوع (يهدّل كتفيه، ويرسم على وجهه قلقاً ورهبة. . .) لأن ذلك من علامات الدونيَّة.
- أن يلجأ إلى منطق إذعاني، كأن يُقرَّ بغلطته وحماقته في ما صدر عنه من مخالفة القانون ويطري على الشرطي بشكل مباشر. بهذه الطريقة يُخفض من شأنه الذاتي، ويُعلي من شأن الشرطي على صعيد الفطنة والذكاء.

بلجوء السائق إلى هذه الحيل مجتمعة، سيكون من الصعب على الشرطي مواصلة الاندفاع في غضبه وإجراء العقوبة، وسيتَّجه رغماً عنه نحو شيء من الهدوء والمسامحة. فحين يغادر السائق منطقة نفوذه الخاصة (سيارته)، ويلجأ إلى تملُّق الشرطي ونقد ذاته، إنما ينزع بذلك عن نفسه صفة «الخصم» ويصبح في مأمن من الضربات.

من شأن هذا التكتيك القائم على سلوك إذعاني أن يؤثّر تأثيراً بليغاً على صعيد المواجهات المختلفة، ليس فقط فيما بين سائق وشرطي، وإنما أيضاً فيما بين الأهل والأولاد، الجيران، الأصدقاء، أو العاشقين. فالعداوة تتلاشى بسرعة مدهشة حين تُجابَه بخضوع تام. ثمة مشكلة وحيدة في هذا الصدد، وهي أن كثيراً من الناس يجدون صعوبة بالغة في «التنازل» حتى وإن كان ظاهرياً فقط، وحتى لو كان هذا التنازل الشكلي يؤدي إلى حل مشكلتهم الخاصة. بعض السائقين، مثلاً، لا يستطيع التخلّي عن المجادلة والاعتراض، مع علمه أن موقفه هذا يقوده إلى دفع الغرامة.

■ **الركوع:** تعبّر حركة الركوع عن الخضوع الكامل لكنّها تنجم أيضاً عن حاجة إلى التحوّل أو التجدد، لا سيما في الإطار الديني. ومما لا شك فيه أن هذا الموقف نادر واستثنائي في سياق علاقاتنا

العامة وحياتنا اليومية، ولكنه علامة على الإخلاص في سياق العلاقة الزوجية، وعلى المحبَّة العميقة حيال الأبناء.

جدير بالذكر أن الركبتين لا تحملان دلالة خاصة إلا بمشاركة أجزاء أخرى متحرّكة من الجسم قد تغطّيهما، مثل اليدين أو الأصابع.

■ **الخلخال:** هو من الحُليّ الخاصة بالمرأة، وغالباً ما يوضع في القدم اليسرى. وقد اعتُبر الخلخال لزمن طويل علامةً على خضوع المرأة للرجل. أما أصل هذا التقليد فلا يبدو واضحاً. هناك من يعتقد أن مصدره بلاد الهند، حيث تلعب الحُليّ والمجوهرات دوراً بارزاً في التعبير الرمزي. وهناك من يرى أنه يرمز إلى تلك الأصفاد التي كانت توضع في أقدام العبيد الأفارقة المصدَّرين نحو الأميركيتين. أياً كان الأمر، فإن الدملج في إحدى القدمين يدل، على الأرجح، على خضوع المرأة للطرف الآخر في العلاقة الجنسية.

■ **الذراع: تُلاحظ أن مُجالسك أو محدِّثك يلتقط ساعده الأيسر بيده اليمنى.**

موقف إذعان وخضوع. بمقدار ما تضغط عليه وتُربكه، بمقدار ما يصبح طَوْع بنانك ويتبعك مثل ظلك.

■ **السيجارة: تُلاحظ أن مُجالسك يدخّن سيجارته حتى آخر العقب.**

هذا يدلّ على حاجة إلى التراجع والخضوع للسلطة.

■ **منديل العنق (فولارد): يعقد (أو تعقد) المنديل حول الرقبة على شكل عقدة كرافات عريضة.**

ينمّ هذا الأسلوب عن شخص قلق وغير مستقِر.

■ **السبَّابة: يحجز سبَّابته اليمنى داخل يده اليسرى.**

ترمز السبَّابة اليمنى إلى السلطة والسيطرة. لذلك من المحتمل أن

يكون مجالسك هذا يحاول، بهذه الحركة، أن يكبح مشاعره ومتطلباته ليضمن لنفسه الأمان الذي قد تحرمه منه إذا لم يخضع لإرادتك (راجع الفصل التاسع: العقوبة).

■ **المصافحة: إن مجرّد رفع راحة اليد في الهواء** أثناء التقدم لمصافحة شخص هو دليل على الخضوع له وعلى احترامه وتقديره.

■ **وضعية الجلوس: تُلاحظ أن مُجالسك يضع يديه على فخذيه بطريقة شديدة التهذيب.**

إنها وضعيَّة مميَّزة لموقف الخضوع والامتثال. وهي من خصائص الأشخاص الذين كانوا طلاباً مُجلِّين في صغرهم، ولكنهم لم يتخلّصوا من هذه العادة في كبرهم وفاتهم أن يصبحوا راشدين.

■ **الضحكة: تُلاحظ أن محدِّثك يحاول التوكيد على كلامه من وقت إلى آخر بإصدار ضحكة مفتعلة أو مكبوتة.**

تمثّل الضحكة أحد المفاتيح العامّة في عملية التواصل، وهي قادرة على استبعاد العدوانية من العلاقة بين الأفراد. أما حين تصبح الضحكة «محطة كلام» أثناء الحديث (تتكرر بلا سبب موجب) فالأرجح أنها تمثّل أحد أعراض التأزُّم على صعيد العلاقة الاجتماعية، الذي غالباً ما يقترن بخجل شديد يصعب التحكُّم به. الشخص الذي يستخدم الضحكة بمثابة محطة كلام في حديثه، لديه انطباع دائم بأنه لا يزال طفلاً قاصراً إزاء شخص راشد يتمتع بالتفوق المطلق. فهو حين يقطِّع كلامه بضحكات من خارج الموضوع، إنما يعبّر بذلك عن شعور بالدونيَّة، ويحاول بصورة غير واعية أن يتغلّب على هذا الشعور. هذه الظاهرة شائعة جداً في الأوساط التي تتميز بتراتبيّة صارمة، حيث يكثر الرؤساء الصغار ذوو الرتبة المتدنية. وفي هذا الإطار الخاص تُصبح الضحكة جزءاً من لغة الخضوع لسلطة المخاطَب.

■ **التحيَّة:** المقصود بالتحية ههنا هو الانحناء أمام تصفيق الجمهور، تعبيراً عن الشكر. بيد أن الانحناء يعبّر عادةً عن الخضوع، لا عن الإحساس بالتفوق والنجاح. فهل يمكن القول، والحالة هذه، أن الانحناء أمام الجمهور هو انحناء أمام النجاح؟ هو ذاك بالتأكيد؛ لأن اكتساب حب الجمهور يفرض على النجم أو الفنّان أن يخضع لإرادة معجبيه.

تُلاحظ أنه يهزّ رأسه بحركة من الأعلى إلى الأسفل، وهو يقوم بشكرك على عمل ما: إنه شخص امتثالي (خاضع)، يسعى لنيل رضا أي شخص يمتلك شيئاً من النفوذ والسلطة في نظره.

الدفاع عن المجال الخاص

يؤدّي التزايد السكاني المطَّرد في المدن إلى انحسار تدريجي للمساحة الخاصة بكل شخص. وفي ساعات الذروة من النهار، تكتظّ الأماكن العامة بالناس، وتمتدّ الطوابير على مسافات طويلة أمام بعض المراكز، فتصبح السيطرة على المجال الخاص (المساحة الشخصية) أمراً في غاية الصعوبة يحتاج إلى «معركة» يومية مع الآخرين.

إذا كنت من سكان بعض المدن الكبرى ستلاحظ بالتأكيد تآكُل وانحسار المسافات التي تفصلك عن الآخرين. وإذا راقبت الوجوه داخل وسائل النقل العامة (أوتوبيس، مترو...) أو في الطوابير الممتدة أمام صناديق المحاسبة في المتاجر الكبرى، ستلاحظ كم هي وجوه عابسة، مقطّبة الشفاه. هل تعلم أن انفراج الشفتين، في مجتمعاتنا المدينية المكتظة، قد أصبح عادةً شبه منقرضة، وأنه ـ حين يحدث ـ إنما يدل على شعور بالسكينة والارتياح؟ ألا تلاحظ كيف أن الأصابع التي تتمسّك بالدرابزين في حافلات النقل أو المترو تسعى جاهدة كي لا تتلامس؟ تُرى لماذا تنهض تلك الحواجز الافتراضية بين الأشخاص الذين يجدون أنفسهم، أثناء السفر أو التواجد في مكان

عام، مضطرين للتشارك في مساحة آخذةٍ في التقلُّص والانحسار شيئاً فشيئاً؟.

تصوَّري أنكِ جالسة على مقعد في قطار، وإلى جانبك مسافر آخر، ليس بينك وبينه سوى مُتَّكأ واحد للمرفق. هذا المسافر وضع مرفقه على المتكأ (الساعد المشترك) وحرمك من استخدامه طوال الرحلة. ستجدين نفسك، والحالة هذه، أمام أحد خيارين: فإما أن تحشري مرفقك خلف مرفقه، لتنالي حقك من الساعد المشترك؛ وإما أن تُلصقي ذراعك بجسمك على نحو غير مريح أو تشبكي الذراعين أمام صدرك. في الحالة الأولى، تُعرّضين نفسك لظنون هذا الشخص؛ وفي الحالة الثانية، تكونين قد تخلّيت عن حقك واستسلمتِ لهذا الاعتداء على المساحة المشتركة.

يعتبر المثال المذكور أعلاه نموذجاً للدراسة والتحليل لدى المهتّمين بما يسمى «علم استخدام المساحات المشتركة» proxémie. وهو علم يهتمُ بدراسة الحالات التي تفرض فيها العلاقات الاجتماعية على الأفراد أن يتقاسموا مساحة مشتركة ليتواصلوا أو يتقاربوا. كما يهتم هذا العلم بإدارة المساحة المشتركة، على الصعيدين الفردي والجماعي.

مثال آخر في سياق مختلف: أثناء جلوسكِ في قاعة الانتظار لدى طبيب الأسنان، تلاحظين أنك تتجنبين النظر في عيون المرضى الآخرين المنتظرين مثلك في القاعة. بعبارة أدقّ، فإنك ترينهم من دون النظر إليهم، وتجلسين راسمةً على وجهك ملامح جامدة كي لا تشجعيهم على اقتحام «مجالك الخاص» بأسئلة فضولية. وهكذا يقتصر التواصل في مثل هذه الحالة على تبادل التحيّة عند الوصول، ثم تنعقد الألسنة.

ينطلق «علم استخدام المساحات المشتركة» Proxémie من نظريتي «المجال الخاص» و«مساحات التهرُّب بين الأفراد» اللتين وضعهما

عالم النفس الأميركي J.B. Skinner أواخر الستينيات من القرن العشرين. وقد استوحى نظريته من أعمال العالم الفرنسي الشهير Henri Laborit حول موضوع «العدوانية» في العلاقة بين الأفراد، ولا سيما من التساؤل التالي الذي طرحه Laborit: «ألا يمكن القول إن العدوانية ثمرة من ثمار المخيِّلة، يغذّيها الخوف من اغتصاب المجال الخاص؟».

■ **بكلام آخر: تخيَّلْ أنك تسير وحيداً في نفق المترو. فجأة تسمع وقع أقدام خلفك. بحركة غريزيّة سوف تُدخل رأسك بين كتفيك وتُسْرع الخُطى. وقد تعود على أعقابك من دون سبب لكي تتخلّص من شعور بالتعدّي لا يمكن التغلّب عليه وغير مبرّر على الإطلاق.**

نشأ مفهوم «المجال الخاص» لدى Laborit من المثال السابق. وهو عبارة عن هالة افتراضية تحيط بالمساحة التي يحتلها الجسم. ولكن هل يظهر المجال الخاص عند الاحتكاك بالآخرين فقط؟ ليس بالضرورة. فهو يتّسع ليشمل مكان العيش (المنزل) وبعض الممتلكات الخاصة مثل السيارة. فالمجال الخاص مساحة غير مرئية، تضيق وتتسع وفقاً لكل شخص، وتلبِّي الحاجة إلى امتلاك مجال حيوي لا يشاركنا فيه الآخرون. هذه المساحة ضيقة جداً وسهلة الاختراق لدى المنبوذين والمحرومين، وهي هائلة الاتساع شديدة الحصانة لدى رجال السلطة والنجوم. لا بدَّ أنك ستسأل نفسك: أين أقع بالضبط بين هذين الحدّين؟.

تشعر شانتال، ولا شك، بشيء من الفخر وهي تقود سيارتها الجديدة. إنها سيارة كبيرة فخمة، دفعت ثمنها من حصتها في تركة صغيرة آلت إليها. مع ذلك يتتابها شعور خفيّ بالانزعاج، تحاول كبته تحت طبقة سميكة من الكبرياء. لم يسبق لها أن قادت مثل هذه السيارة الفخمة الواسعة. ويبدو أن الفخامة والاتساع لا يناسبانها فقد كانت سيارتها السابقة صغيرة جداً. بعد ستة أشهر سوف تبيع السيارة، بعدما

تفادت في آخر لحظة سلسلة من الحوادث غير المفهومة والتي كادت تعرّضها [للهلاك].

هل يمكن التباهي بقيادة سيارة فخمة، فيما نسكن شقة صغيرة متواضعة في أقصى الضواحي؟ ثمة مفارقة واضحة في إدارة هذين المجالين المتناقضين! وحين يتم الانتقال تباعاً وعلى الدوام من الأكثر اتساعاً إلى الأكثر ضيقاً، ينتهي الأمر بنا إلى نوع من اضطراب المزاج نتيجة عدم التناسب بين المساحات التي نشغلها. فالمجال الحيوي الذي نعتاد العيش فيه يطبع مزاجنا وتفكيرنا، ويغدو جزءاً من نظرتنا إلى الذات. فهل يجب أن نكتفي به؟.

باسكال رسّامة موهوبة انتقلت إلى العيش في باريس وسكنت غرفة صغيرة في الطابق السادس من بناية بلا مصعد. صحيح أن مساحة الغرفة لا تتجاوز الخمسة عشر متراً مربعاً، ولكنها تفي بالغرض. علماً أن باسكال هي ابنة صيدلاني يعيش في الريف وهي معتادة على رفاهية بيت واسع قديم الطراز أكثر من غرفة باريسية محشورة في إحدى البنايات المتواضعة. قلنا إن باسكال رسامة موهوبة، ولكن الحظ لم يحالفها بالسرعة المطلوبة، ولم تلتفت إليها وكالات الدعاية والإعلان، إلى أن التقت ذات يوم جوليان وأحبته. اتفق الاثنان على أن تنتقل باسكال للعيش في شقته، فتحصل على غرفة مريحة للنوم وأخرى للرسم. بعد بضعة شهور فاضت عليها الطلبيات وانهالت عليها عروض العمل.

إذا تمكنت من تعيين المساحة التي تناسبك للعيش على المدى البعيد، فإن قراراتك المهنية أو العاطفية سترتبط بهذا الاختيار بصورة غير واعية. ما هي المساحة المثالية التي تحلم /تحلمين بها، والتي تبدو في نظرك واقعية نسبة لتطلعاتك الحيوية أو المهنية؟ يمكن أن يسكن المرء غرفة صغيرة بصورة مؤقتة، من دون أن يفكر في اتخاذها مساحة نهائية. هذه حالة عابرة لا يُقاس عليها أما المساحة الدائمة

التي يفكر فيها فإنها ستحدّد قدرته على النجاح، سواء على الصعيد المهني أو العاطفي أو العائلي.

كلما شبكت ذراعيك أو أصابعك أو ساقيك، فأنت بهذه الحركة إنما تقوم بحماية مجالك الخاص، أي جسدك. في مقابل المساحة الساكنة (الجسد الساكن)، هناك المساحة المتحركة المؤلفة من الجسد أثناء الحركة مع المسافات التي يحرص المرء على اتخاذها من الآخرين. يوضح دزموند موريس Desmond Morris هذه المسألة بقوله: «**أثناء حديثك مع شخص في الشارع، بإمكانك اختبار نفسك في شأن المسافة التي تحرص على اتخاذها من الآخرين: مُدَّ ذراعك نحوه وقِس المسافة الفاصلة. إذا كنت تنتمي إلى أوروبا الغربية، ستجد أن طرف أصابعك يكاد يُلامس كتفه. أما إذا كنت أوروبياً شرقياً فستجد أنك تقف من محدِّثك على «مسافة المعصم». أما إذا كنت متوسطياً فستجد نفسك على مسافة أقرب من ذلك بكثير، هي «مسافة المرفق». لنتصوَّر بريطانياً (من أوروبا الغربية) يحادث إيطالياً في الشارع (من أوروبا المتوسطية). بعد قليل سيشعر البريطاني بشيء من الضيق، وسيأخذ في الابتعاد قليلاً عن محدِّثه، من دون أن يُدرك سبب هذه الحركة التراجعيّة. في المقابل سيتقدم الإيطالي خطوة نحوه. كل منهما يحاول، بحركته تلك، أن يتَّخذ المسافة التي تناسبه وفقاً لأصوله. بيد أن ذلك أمر مستحيل. فكلما تقدَّم الإيطالي خطوة تناسبه، شعر البريطاني بالخوف وتراجع. وكلما تراجع البريطاني خطوة، شعر الإيطالي أنه منبوذ وتقدَّم. وتسمح محاولاتهما الشخصية للتكيف مع هذا الوضع بمشاهدة رجلين يتحادثان ويتحرّكان ببطء داخل المجال الاجتماعي الذي يشكّلانه معاً. سيستقر المشهد، والحالة هذه، على إيطالي يحشر بريطانياً إلى الحائط!... إذا لم نتمكن من استيعاب هذه الفروق بين الأمزجة، في شأن المجال الخاص والمسافات الفاصلة، ستبقى العلاقات بين الشعوب مشوبة بعدم الانسجام**».

لا تستطيع جوليا أن تمنع نفسها من ملامسة صديقتها وهي تحدثُها عن الطقس أو عن آخر حماقات رئيسها في العمل. إنها تهوى الملامسة. وهذا السلوك ينمّ، من حيث المبدأ، عن نقص عاطفي مزمن، يعود إلى مرحلة الطفولة. أهل جوليا كانوا يفتقرون إلى الحرارة الأبوية، وهي لم تعد تتذكّر تلك اللحظات البعيدة التي كانت تلجأ فيها إلى ذراعيّ والدها. أما صديقتها جانيت فتنتمي إلى فئة الهاربات. وهكذا كلما اقتربت جوليا من جانيت، تراجعت هذه الأخيرة، حتى تجد مبرّراً ينقذها من هذا الاجتياح.

تفضّل المرأة التي تُكثر من الملامسة في تعاطيها مع الآخرين، الأسلوب الاقتحامي الاجتياحي في عملية الإغواء. فهي شديدة الانفتاح؛ ولا يمكنها أن تتواصل إلا عبر الاندماج العاطفي والحسّي (اللّمسي) مع محيطها. تلك هي حال جوليا. أما جانيت فهي، على العكس، تنفر من أسلوب جوليا في الاحتكاك المباشر بالرغم من صداقتهما الحميمة. هذا يعود إلى طفولة جانيت. فقد نشأت وحيدة من دون أي إخوات أو إخوة، محاطةً بعناية زائدة من قبل أهلها، ما يجعلها تشعر بالاختناق كلّما سعى أحدهم إلى دخول مجالها الخاص. لذلك فهي منطوية على ذاتها. وقد أدى مزاجها الانطوائي، ونفورها من الاحتكاك الحميم، إلى إخفاقات كثيرة على الصعيد العاطفي.

يتمتّع كل شخص برادار غريزي يجنّبه الاصطدام بالآخرين أثناء السير على رصيف ضيّق لا يسمح بمرور شخصين جنباً إلى جنب. لذلك تراه يعدّل تلقائياً من سرعته ويكيّف جسمه حين يصادف شخصاً في الاتجاه المعاكس فيفتح لنفسه ممرّاً من دون أيّ تماس جسدي. والحق يقال إن التيقّظ واجب في هذه الحالة؛ لأن أي سهو يعرضنا للاصطدام بالآخرين، ومن شأن هذا الاصطدام أن يطلق عدوانية كامنة في أعماقهم. وفي هذا الصدد لاحظ دزموند موريس أن سلوك المرأة يختلف عن سلوك الرجل عند تقاطعهما في رصيف مزدحم. فالمرأة

تحيد قليلاً (توليه كتفها على نحو ما) كي تحمي صدرها. أما الرجل فيقدم صدره على شاكلة درع يحمي الطرف الآخر.

هل لاحظت كيف يتحرّك الناس في ممرّات المترو كي يتجنّبوا الاحتكاك ببعضهم البعض؟ إنهم يشبهون أنهاراً جارية تحت الأرض، جنباً إلى جنب، وفي اتجاهات متعاكسة. لكأنَّ هنالك قوة سحرية تضبط وتنظّم موجات العابرين. يصعدون الممرّات من جهة، وينزلون من الجهة الأخرى، مثل أرتال من السيارات على طريق دولية. نادرون هم الأشخاص الذين يخالفون القاعدة ويسيرون «عكس السير». وهؤلاء غالباً ما يعانون من اضطراب على الصعيد النفسيّ ويحاولون، بصورة غير واعية، الاصطدام بالشخص المقابل.

يظهر السلوك الحذر في ممرات المترو أكثر من أي مكان آخر. هنا ترى العيون في حركة دائمة داخل محاجرها. وخطوات أي مجموعة تتحرّك على إيقاع تحدّده الموجة التي تتقدمها. ويلاحظ علماء السلوك الاجتماعي أن هذا الانتظام الحركي يتعرَّض لاختلال فادح في البلدان التي تعاني من صعوبات اقتصادية حادّة، مثل الجزائر وغيرها.

تصوّري أنكِ دخلتِ مقهى من مقاهي الرصيف، وإذا بك أمام عشر طاولات كلّها مشغولة. الطقس حار، وتشعرين بحاجة ملّحة إلى قسط من الرّاحة. يصعب عليكِ، والحالة هذه، الانضمام إلى أي طاولة. فالمجال محجوز. وأي مبادرة من هذا القبيل قد تُعتبر تدخلاً، وربما اعتُبرت نوعاً من التحرُّش إذا كان الشخص الذي تنوين الانضمام إليه وحيداً على الطاولة.

طاولة المقهى ليست في الحقيقة مكاناً عاماً. حين تجلسين على هذه الطاولة، فإنك تنوين الاختلاء بنفسك بمقدار ما تطلبين التلذذ بفنجان قهوة. وحين يدعوك شخص آخر للانضمام إلى طاولته سوف

تعتذرين بكل تهذيب، لأن هذا الانضمام تدخُّل في الاتجاهين.

تجلسين وحيدة في إحدى مقصورات المترو. عند المحطة الأولى تصعد امرأة عجوز، فتنتظر إلى المقاعد الخالية وتتردد قليلاً، ثم تأخذ مكاناً إلى جانبك. مما لا شك فيه أن تصرفها هذا مرتبط بغريزة الخوف من الوحدة في مكان عام. في المحطة التالية، يصعد شاب، فيلقي عليك نظرة اهتمام، ثم ينضمّ إليكما في المقعد المواجه، رغم شغور المقاعد الأخرى. لقد انجذب إليك بصورة غريزية.

واقع الأمر أن هذا السلوك ينمُّ عن إحساس بالحاجة إلى الحماية وسط الجماعة، أكثر مما ينمّ عن رغبة عدوانية في إغوائك. فالمقعد في وسيلة نقل عمومية يخصّ كل الناس، ولا يخصُّ أحداً بعينه.

مثال آخر: تسافرين في قطار ممتلىء، ليس فيه سوى مقعد وحيد شاغر إلى جانبك، وقد وضعتِ بعض أغراضك الخاصة في هذا المقعد لتصرفي عنه أي شريك مزعج. يصعد عدد من المسافرين تباعاً، ويبحثون عن مكان شاغر من دون أن تبادري إلى تقديمه. بعد قليل يصعد شاب مراهق، تليه سيدة متقدّمة في السن. يتردّد الشاب في طلب المقعد، ولكنك تسارعين إلى رفع أغراضك ودعوة تلك السيدة لاحتلال المقعد إلى جانبك. اختيارك هذا ينطوي على تهذيب، ولكنه في الوقت ذاته يلبّي حاجتك إلى الأمان.

حين تأخذين المصعد الكهربائي في المرة المقبلة، حاولي أن تراقبي سلوك شركائك في الصاعدة. ستلاحظين أن نظراتهم تنصبّ على الأرض، أو تضيع بين جوانب القفص. فالانحباس يفرض من تلقاء نفسه وضعاً غير مريح يحول دون تبادل الحديث ودون تلاقي النظرات. وحين تتجاور الأجساد وتحتكُّ داخل صاعدة مكتظَّة، يزول المجال الخاص بكل شخص لبعض الوقت، فيتجنّب النظر إلى الآخر، في محاولة رمزية للاحتفاظ بمجاله. وحتى لو كان الصاعدون

مجموعة من الزملاء، فإن الاكتظاظ يُشعر كلاً منهم بشيء من الإرباك. لماذا هذا الموقف؟ لأن إلغاء المسافة بين الأشخاص يلغي تلقائياً تلك الآلية الدفاعية التي يحرص كل شخص على الاحتفاظ بها في علاقته مع الآخرين. تقوم تلك الآلية على تفهُّم شخصية الآخر عن بعد. فإذا احتكّت الأجساد، اختُرق المجال الخاص، وزالت المسافة الوقائية. والحال أن زوال تلك المسافة يلغي القدرة على تفهُّم الآخر. من هنا ينشأ الحذر والنفور.

كثيرة هي الحركات العفوية المتعلقة بالدفاع عن المجال الجسدي الخاص، أهمها حركات الشَّبْك: من شبك الأصابع باستمرار إلى شبك الذراعين عند الصدر في كل مناسبة؛ ومن شبك الساقين إلى وضع المرفقين على الطاولة... إن قسماً كبيراً من اللغة الحركية مخصّص للدفاع عن المجال الحيوي الخاص. والملاحظ أن هذه الحركات ذات الرمزية الدفاعية تكثر بوضوح، وعلى نحو مفرط، لدى الأشخاص العاملين أو القاطنين في المراكز المدينيّة الكبرى. في المقابل نلاحظ أن سكان الأرياف يعتمدون حركات ذات طابع انفتاحي أكثر من سكان المدن. معلوم أن جرذان الحقول تتمتع بمجال حيوي أكثر اتساعاً من مجال جرذان المدن؛ وهذا يفسّر ذاك!.

بحسب دانيال غولمان، المتخصص في دراسة الذكاء الانفعالي، فإن 90٪ من تواصلنا الاجتماعي يعبّر عن نفسه من دون كلام. وهو يرى أننا نبذل من الطاقة لإنتاج حركات دفاعية على الصعيد الاجتماعي أكثر بكثير مما نبذل لإنتاج حركات تواصلية.

■ **الذراعان: تكتيف الذراعين أمام الصدر هو الوضعية الدفاعية الفُضلى.**

إنها وضعية المجابهة الكاملة. يمكن اتخاذها لوقت طويل من دون أي حرج. وهي تطلق في وجه الخصم تحذيراً ضمنياً مفاده:

«إياك أن تتجاوز حدودك!». لها تأثير قوي وسط الاجتماعات الحاشدة. كثيراً ما استخدمت هذه الوضعية في الملصقات التي تحمل عناوين المواجهة والتحدّي، من قبيل «لن يمرّوا!». إنها أيضاً وضعية الحارس الليلي عند أسوار المدن القديمة.

■ **القدَّاحة: يمدّ ذراعه إلى مداها الأقصى بالقداحة كي يُشعل سيجارتك.**

المعنى الأولي لهذه الحركة هو: «لا تتجاوز المسافة الفاصلة فيما بيننا!». علماً أن الأشخاص الذين يتصرفون على هذا النحو أقلية قليلة. وثمة قاسم مشترك فيما بينهم هو التحسُّس الشديد من كل ما ينتهك مجالهم الخاص، كما يتميزون بنزعة شوفينية حادة أي التعصُّب الوطني ضد الأغيار.

■ **المكتب: لعل الوضعية الدفاعية الأكثر أهمية بالنسبة لشخص جالس هي جلوسه خلف مكتبه الخاص.** كثير من رجال الأعمال يشعرون وكأنَّهم عُراة بعيداً عن مكاتبهم، ويختبئون خلفها كل يوم بكثير من الامتنان والارتياح، لكأنّها حزام أمان أو «حزام عفّة». من خلف المكتب يشعرون بالحماية الكاملة إزاء الضيف الجالس قبالتهم. وفي هذه الحالة يمثل المكتب في نظرهم حصناً منيعاً، على الصعيدين الجسدي والنفسي، يمنحهم شعوراً فورياً ومستمرّاً بالراحة والأمان طالما هم في حمايته.

■ **حركة الشَّبْك أو التَّكتيف: تعبّر حركة شبك الأصابع (أو الساقين أو الذراعين)** عن شعور بالحاجة إلى الحماية في مواجهة بعض المضايقات الذاتية أو تلك الآتية من قبل الآخرين. إنها أسلوب للهرب من دون الاضطرار إلى مغادرة المكان؛ وذلك بالانغلاق على الذات، كما تفعل المحارة.

كثيرة هي الحركات الواقية. وهي إشارات عابرة سريعة الزوال

وتتكرّر على الدوام. وقد لاحظ دزموند موريس وجود أثر لمثل تلك الحركات في سلوك الفتاة المراهقة التي تغطي فمها بيدها حين تُصدر قهقهة مكتومة. في حالة شبك الذراعين تمثّل اليدان والذراعان المشبوكة أمام الجسم «حاجزاً» مؤقتاً يحمي الصدر، على شاكلة الواقية من الصدمات في مقدّم السيارة.

■ **السبّابة: يضغط على الطاولة بسبابتيه الممدودتين، كما لو أن ثقل جسمه يستند إلى سبابتيه.**

تدل هذه الحركة على فقدان السلطة أو انعدام السيطرة على الموقف. إنه يحاول بذلك الدفاع عن المجال المتبقّي له.

■ **الساق: يشبك ساقيه تحت الطاولة، مُسْنِداً إحداهما إلى حافتها:** إنه يدافع رمزياً عن مجاله الخاص، مستنداً إلى حافة الطاولة التي تحميه.

أثناء الجلوس، تُلاحظ أن محدِّثك (وهو رجل) يضع ساقه اليسرى فوق اليمنى، منثنيةً بزاوية قائمة، كما يشبك أصابعه فوق الركبة اليسرى: ثَني الساق بزاوية قائمة هو حركة دفاعية في المواقف التفاوضية. هذه الوضعية من شأنها أن توسّع المجال الخاص للرجل الجالس، وأن تزوّده بحاجز دفاعي تُقوّيه حركة شبك الأصابع فوق الركبة.

■ **حركة اليد:** تقوم اليد، بصورة شبه آلية، بكثير من الحركات البسيطة ذات الدلالة الوقائية. من ذلك على سبيل المثال:

- في اللحظات الأخيرة يمدّ يده اليمنى إلى كُمّ قميصه الأيسر ليتأكد من صحة التّزرير. تمدّ يدها التي أمام جسمها، لتصحح وضعية محفظتها المعلّقة في ساعدها الأيسر.

- رجل يتلاعب بزرّ قميصه، أو بسوار ساعة اليد.

- امرأة تمدّ يدها إلى كُمّ قميصها وكأنها تنشر طيّته. أو تمدّ يدها اليمنى لتصحّح وضعية منديل أو معطف على ساعدها الأيسر.

■ **وضعية الجلوس: يُسند مرفقيه إلى الطاولة، حانياً جسمه إلى الأمام في اتجاه محدِّثه.**

إنه يقتحم المجال الخاص للطرف الآخر. وهي وضعية إيجابية في موقف عاطفي، ولكنها شديدة الخبث والدهاء حين ترمي إلى إقناع زبون معاند بشراء سلعة. إنه بهذه الحركة «يقضم» المساحة التي يقف عليها الطرف الآخر.

■ **السُتْرة (جاكيت): تراه يُصلح هندام سترته قبل التوجه إليك بالكلام.**

حركة استعداد للخطابة، إنه يقول لك بهذه الحركة: «ها أنذا أستعدّ قبل أن أصارحك برأي الناس فيكِ!». وهي أيضاً حركة وقائية ـ دفاعية شائعة جداً، تنمّ عن شعور بالقلق، وترمي إلى حماية المجال الخاص للجسم.

الاعـــتـــداد بـــالنفـــس

يلاحظ دزموند موريس أن أقطاب السياسيين يستعيرون من أبطال الرياضة بعض الحركات الدالّة على النصر والاعتداد بالنفس. من ذلك تحيّة الجمهور بشَبْك اليدين ورفعهما عالياً فوق الرأس. وهناك حركة أخرى شائعة هي رفع الذراعين المنتصبين: يرتفع الذراعان في الهواء، بكفَّين مفتوحتين وأصابع مشدودة وبعض المَيْل على جانبَي الرأس. ومن ذلك أيضاً رسم إشارة النصر (V) بالسبابة والوسطى.

■ **الهتاف والتّهْليل: يرفع ذراعيه في الهواء، تحيةً للجمهور، وسط الهتاف والتهليل**: ذراعاه ترفعانه إلى السماء السابعة.

يشبك يديه ويرفعهما عالياً فوق رأسه، تحيةً للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: إنه يهنّىء نفسه بنفسه.

يرفع قبضتيه المشدودتين في الهواء، وسط الهتاف والتهليل: ينمّ هذا الموقف عن مزاج عصبي مشاكس، لا بل ثأري انتقامي.

يرفع ذراعه اليمنى بانتظام، تحيةً للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: إنه من دعاة سلطة قوية، تقوم على احترام القانون والقواعد المرعيَّة الإجراء. وهو شديد التمسك بتلك القواعد، حتى لو اقتضت الضرورة إعادة النظر فيها.

يرفع ذراعه اليسرى بانتظام، تحيةً للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: شخصية وفيَّة لمتطلبات دورها العام على الصعيدين الاجتماعي والعاطفي.

يرفع ذراعيه اليمنى واليسرى، على التوالي، تحيةً للجمهور، وسط الهتاف والتهليل: تنمّ هذه الحركة بوضوح عن شخصية متقلّبة، مستعدة لقلب موقفها رأساً على عقب عند الضرورة.

يرفع ذراعيه في الهواء، مُحيّياً أنصاره، راسماً علامتي النصر بأصابعه: تدل حركة رفع الذراعين، بأشكالها المختلفة، على نزعة ديماغوجية. وتشير الملاحظات الإحصائية إلى أن من يستخدمون إشارة النصر في تحية الجمهور يطمحون بوجه عام إلى التمتع بسلطة مطلقة.

■ **قبضة اليد**: تعبّر حركة القبضات المرفوعة في الشوارع أثناء التظاهرات عن مطالبة شديدة في وجه السلطات، كما هو معروف. ولكنها تعبِّر أيضاً عن موقف اعتداد بالنفس لدى أولئك الذين خسروا كل شيء قبل حتى أن يقاتلوا.

■ **الابتسامة**: غالباً ما تترافق ابتسامة الانتصار مع انتفاخ الصدر وإظهار علامات الأَنفة والكبرياء.

ينبغي تفادي مثل هذه الابتسامة، حتى لو كانت مبرَّرة، لأنها تستفزّ الآخرين.

الخُيَلاء والتبجُّح

تنطلي ألاعيب المتبجّحين على جمهور ساذج غير قادر على تمييز

الخطأ من الصواب. مع ذلك يمكن اكتشاف المتبجّح بسهولة من خلال بعض المفاتيح الحركية ذات الدلالة الواضحة. فالتبجُّح يصدر غالباً من شخص ضيّق التفكير يحاول التعويض عن هذا النقص من خلال المبالغة المظهرية في المجتمع.

■ **النقود: يُخرج من جيبه حزمة من الأوراق النقدية كي يدفع الحساب.**

بطبيعة الحال سيحرص على أن تكون الأوراق الكبيرة ظاهرة للعيان!

■ **الخاتم: تُسند مرفقها إلى الطاولة، بحيث تظهر أصابعها المتختّمة بجلاء أمام من تجالسه.**

دون تعليق!.

■ **السيجارة: يوجِّه طرف سيجارته المشتعل نحو السماء أو السقف.**

إنه يخلط بين تبجّحه والشعور بالكبرياء والكرامة.

■ **المشية: تسير دافعةً راحتيَ كفَّيها إلى الأمام، مع حَزف ذراعيها قليلاً عن الجسم.**

وقودها التبجُّح ومحرِّكها التفاهة!.

■ **الوركان: تُسند ظهر كفيْها المفتوحتين إلى وركيها، فوق الأليتين.**

إنها وقفة الطائر المعجب بريشه، والشخص المزهوّ بنفسه.

■ **العينان: يُغمض عينيه بطريقة تهريجية أكثر مما هي مؤثّرة.**

يحب فرسان المنابر أن يغمضوا أعينهم بقوة في بعض لحظات التَّحليق الخطابي، كي يتلذّذوا بوقع كلامهم على مجموع خلاياهم العصبية.

الفصل الحادي عشر

حركات التعبير عـــن العنف

الـــعدوانـــية

■ **التثاؤب:** إذا استثنينا التثاؤب الجهوري الذي يدل على النعاس، فإن تثاؤب رئيسك في وجهك، على نحو متكرّر، لا يدل بالضرورة على حاجته إلى النوم. إن تثاؤبه المتكرر وفي غير أوانه غالباً ما يعني أن عقله الباطن يدفعه إلى التعبير عن شعور بالانزعاج، وحتى عن عدوانية مكبوتة حيال الشخص الجالس أمامه. إنه لا يتثاءب من الضجر، بل لأنك تُضجره أو تضايقه. على كل حال، عليك وقف النقاش بأسرع ما يمكن، إذا رأيت مستمعك يتثاءب. قد يعتذر عن سلوكه هذا، بحجة أنه لم ينم جيداً في الليلة السابقة. لكنَّ حديثك يرهقه، أو أن ما تقدّمه من حجج وبراهين يثير أعصابه. حاول إذاً، في مثل هذه الحالة، أن تجد مخرجاً سريعاً.

■ **الفم: تلاحظ أن مستمعك قد أخذ يتثاءب، واضعاً قبضته نصف المغلقة أمام فمه.**

يدلّ انقباض اليد على رغبة في توجيه ضربة قاضية إلى الآخر. والآخر ههنا هو أنت، بطبيعة الحال.

■ **المشية: تُرى لماذا يسير ولدك إلى جانبك وهو مشدود القبضتين على الدوام؟.**

لا تشغل بالك كثيراً إذا كان لا يزال مراهقاً. في هذه السن ينطوي المراهق على قدر كبير من العدوانية المكبوتة التي لن تعبِّر عن نفسها إلا من خلال قبضتيه المشدودتين. فالمطالبة والمعارضة والمجادلة والنقاش هي أبرز السمات المؤقتة عند المراهق. أما إذا كان قد بلغ سنّ الرشد، فأنصحك بعدم إحراجه والتضييق عليه كي يفسِّر لك سلوكه العدواني هذا، فقد يجد أي سبب لإثارة غضبك وإخراجك عن طورك. الخلاف الذي بينكما لن يُحلَّ بسهولة.

■ **السبابة: الذي يُكثر من استخدام سبابتيه أثناء مجادلتك** لتعزيز حججه إنما يعبِّر، بهذه الطريقة، عن مزاج عدائي نحوك.

■ **هَزّ القدم أو الساق:** حركة أخرى متكرّرة تدلّ على العدوانية: **مراهق يهزّ ساقه اليمنى أو اليسرى باستمرار، وهو يتظاهر بالاستماع إلى رفيقه.**

تتوقَّف هذه الحركة تماماً عندما يأخذ دوره في الكلام، وتنتقل إلى رفيقه، كما لو أنهما يتناوبان على تلك الحركة. الكلام يوقف الحركة، التي تعود تلقائياً ما إن يسكت المتكلم. إن هزَّ الساقين، أو أي جزء آخر من الجسم، هو سلوك نزق ينمّ، من بين أمور أخرى، عن ضعف في التركيز والإصغاء وعن غياب حِسّ الملاحظة. باختصار تدل هذه العادة الحركية على ضعف انتباه مزمن، وتستبطن عدوانية كامنة. إنها عادة شائعة في أوساط المراهقين. فإذا استمرت بعد المراهقة فإنها تدل حينئذٍ على شيء من عدم النضج وعجز عن الإصغاء إلى الآخرين. الطفل الصاخب المشاغب يغدو عندما يكبر رجلاً قلقاً وعصبياً، فإن سوء توجيه الحياة العاطفية للطفل يؤدي به في بعض الحالات إلى إخفاق مدرسي أو حياتي. في المقابل فإن تنبُّه الشخص إلى مبالغاته الانفعالية الحركية من شأنه أن يساعده على تجاوز تلك المشكلة؛ وذلك بممارسة بعض الهوايات الرياضية أو

الفنيَّة أو غيرها للبدء بمعالجة المشكلة الجوهرية والتنفيس عن هذه الطاقة المكبوتة التي تخلّ بالتنظيم العقلي الفكري.

■ **الجيب:** «وضع اليدين في الجيب أثناء الكلام هو من قلّة الأدب!». هذا ما يزعمه كاتب أميركيّ لم يكلّف نفسه عناء البحث عن الأسباب الحقيقية الي تدفعنا إلى دسّ أيدينا في جيوبنا.

ففيم يُستخدم الجيب؟ هل يُستخدم الجيب لحجب يد مفرطة الخجل؟.

حقيقة الأمر أن الجيوب تمثّل عامل توازن مهماً بالنسبة للشخص الواقف. فهي عنصر طمأنينة في ظروف مشحونة بالحدَّة والغضب. حين يضع الشخص يديه في جيبيه أمام الناس، فإنه بذلك يخفّف من عدوانيَّته حيالهم، كما يخفّف من عدوانيتهم حياله. فهم ينظرون إلى حركته هذه باعتبارها عامل تهدئة. جميع مربّي الكلاب يعرفون أن عليهم وضع أيديهم في جيوبهم لتفادي إثارة كلب شرس.

هل يرى الكلب هذه الحركة فيهدأ، أم أن حركة المربّي هذه قد جعلت رائحة جسده غير مثيرة لغضب الكلب؟ واقع الحال أن وضع اليدين في الجيب يُحدث تغيُّراً في إفراز بعض الهورمونات والفيرومونات، الأمر الذي يخفِّف من معدَّل الحموضة في العرق، ما يؤدي بدوره إلى تلطيف تلك الرائحة المنبعثة من الجسم. والحال أيضاً أن خَطْم الكلب (أنفه) يتمتّع بقدرة فائقة على تمييز مجال من الروائح أوسع بكثير من أنف الإنسان ومنها الروائح المنبعثة من جسم الإنسان، والتي تعكس مزاجه.

في المقابل لا أنصح أي رجل بوضع يديه في جيبيه إذا أراد التودُّد إلى امرأة. فاليد المحتجبة داخل الجيب تثير انزعاجاً لدى المرأة. لماذا؟ لأن الرجل الذي يخفي يديه في حضور امرأة إنما يبدو في نظرها متعجرفاً، لا بل خطراً. فاليدان المحجوبتان هما يدان

تلجآن إلى العنف عندما تظهران وهما يدان غير صريحتين.

■ **النظرة:** النظرة الهاربة غير المستقرة هي من صفات الشخص المدينيّ الذي أرهقت عينيه الصور السريعة المتحركة واللقاءات المزعجة. لذلك تراه يتجنّب التحديق في وجوه الغرباء: تلك هي القاعدة المتّبعة. فنظرة الآخر غير محتملة، لأنها بمثابة اعتداء حقيقيّ.

الغطْرَسة والكبرياء

ليست الغطرسة أو العجرفة سوى تعبير عن شعور بالعجز أو الجهل، كما في الأمثلة التالية:

■ **السيجارة: تُلاحظ أن مُجالسك يثْبِت عقب سيجارته في زاوية فمه، ويكاد لا ينكت رمادها في المنفضة.**

سلوك نموذجي لحديثي النعمة الذين يدّعون معرفة كل شيء ولا يعرفون شيئاً.

■ **الابتسامة: يدفع زاويتي فمه في اتجاه خدَّيه، راسماً على شفتيه ابتسامة مزوَّرة.**

تنمّ الابتسامة المصطنعة (الابتسامة ـ التكشيرة) عن شخص متغطرس يقضي حياته في التمنيات والأوهام.

الغضب

١ هو ظاهرة انفعالية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بهورمون التستوسترون Testostérone. ينصبُّ الغضب مباشرة على موضوعه لدى الرجل، بينما ينحرف عن موضوعه لدى المرأة. إنه شعور ذكوري في الأصل، يدفع الدم نحو اليدين، ما يجعل الشخص الغاضب يسارع إلى امتشاق السّلاح أو ضرب خصمه بيده. ويترافق الغضب مع زيادة في إفراز

هرمون الأدرينالين في الدم، الأمر الذي يطلق الطاقة الكافية لترجمة الغضب إلى فعل. وقد بات معلوماً اليوم أن التستوسترون (الهورمون الذكري) يُضعف التعبير العاطفي، يكبح الخوف، ويساعد على العدوانية، بينما يشجِّع كل من الإستروجين والبروجسترون على القلق والمزاج المكتئب.

■ **الخاتم: تُلاحظ أن محدِّثتك تُمضي الوقت وهي تُنقّل خاتمها من إصبع إلى آخر.**

تعبِّر هذه الحركة عن غضب مكبوت لدى امرأة ترفض إعادة النظر في بعض مواقفها العاطفية الراسخة. كذلك الأمر بالنسبة لرجل يقوم بمثل تلك الحركة. فهو متشبّث بآرائه ومواقفه، ويرفض إعادة النظر فيها.

■ **التثاؤب:** يدلّ التثاؤب، بوجه عام، على التعب، لا سيما أواخر النهار. ولكنه يحدث أحياناً لأسباب أخرى، من بينها انفتاح الشهية للطعام، أو في حالة غيظ مكظوم (غضب مكبوت) يحول التهذيب دون إظهاره والتعبير عنه صراحة. لذلك يفضِّل دائماً عدم التسرُّع في تقبُّل الأمور على ظواهرها والكلام على عواهنه خصوصاً في مجال العمل. على سبيل المثال: **يقول لك زميلك وهو يحاول منع نفسه من التثاؤب: «فكرتُك هذه، يا صديقي، هي فكرة عبقرية في نظري!».** المديح المقترن بالتثاؤب ينطوي على عدائية واحتقار لا تجوز الغَفْلةُ عنهما.

■ **اللحية: العَبَث باللحية باستمرار أثناء مقابلة حرجة (صعبة)** هو تعبير عن غضب مكبوت، يمكن أن يظهر صراحة بين لحظة وأخرى.

■ **السيجارة: يضغط سيجارته بين إصبعيه، في كعب الزاوية المشكّلة من السبابة والوسطى.**

يريد السيطرة على كل الأمور، ولا ينبغي أن يفوته شيء. إنه

شخص سريع الغضب. يتشبَّث بسيجارته على هذا النحو العصبيّ، والأرجح أنه يتشبَّث بالقلم على النحو ذاته أثناء الكتابة.

■ **القلم: يضغط على قلمي رصاص في يده اليسرى، وهو مقطّب الجبين مكفهر الوجه، كما لو أنه يعذّبهما.**

حركة نموذجية في التعبير عن الغيظ المكبوت. لو أمسك بقلم واحد لكان كسره بين أصابعه. لذلك فضّل الإمساك بقلمين اثنين تجنُّباً للمحذور. وقد تسنَّى لي ملاحظة هذه الحركة العصبية لدى بوريس يلتسين أثناء الانقلاب الذي هزّ روسيا عام 1993.

■ **الحكّ: يحكُّ ظهر يده اليمنى بيده اليسرى، أو العكس.**

نحكُّ الجلد عادة للتخفيف من ألم جلدي أو لطرد حِكَّة. أما حركة صاحبنا ههنا فالأرجح أنها ردَّة فعل عصبية على ذكر موضوع يزعجه ويشغل فكره.

■ **النظّارة: يُصحّح وضع نظارته على عينيه بحركة خاطفة.**

تصحيح وضع النظّارة بحركة خاطفة هو كناية عن تسديد نظر زائغ أو تركيز تفكير مشتَّت. وتنمّ هذه الحركة أيضاً عن مزاج نزق سريع الغضب.

■ **الذقن: تُلاحظ أن محدِّثك يُخفض ذقنه أثناء الكلام، حتى يصبح أحياناً في مستوى العنق.**

يشعر بالغيظ أو بالغضب منك. غالباً ما نلاحظ هذه الحركة لدى المرأة اعتباراً من سن الثلاثين. وهي حركة تنمّ بوضوح عن تقلبات مناخها الذهني. إذا رأيت المرأة تُلصق ذقنها بعنقها على نحو متكرّر، بالتناوب مع وضعية رأس «طبيعية»، فهذا يعني أنها ستنال منك في الوقت المناسب. وإذا أنزلت ذقنها فجأة على أثر كلمات جافية من قِبلك، فهذه علامة واضحة على غضبها.

■ **الأنف: يقرص محدِّثك أعلى أنفه باستمرار، ما بين الحاجبين، بواسطة السبابة والإبهام.**

حركة غير إرادية (أو لازمة حركية) عُرف بها الممثِّل الفرنسي الراحل لينو فنتورا Lino Ventura. وهي تشير إلى أن الغضب قد أخذ يتصاعد شيئاً فشيئاً ليبلغ حدَّه الأقصى. كما تعبِّر عن حاجة لإراحة الضمير وسط أحداث شديدة التعقيد.

القســوة أو الـفظـاظــة

مع تراجع الإحساس بالأمان العام في المجتمع، يتعاظم السلوك الاستبدادي داخل الأُسر. فالخوف الذي يكتنف حياتنا خارج المنزل يدفع بعض الأشخاص إلى تنفيس الاحتقان بسلوك عنيف فظّ داخل المنزل. إن ظاهرة العنف المنزلي، من قبيل ضرب الزوجة والأولاد، لا تقتصر على الطبقة الفقيرة المحرومة في المجتمع، بل تتعداها إلى سائر الطبقات. كذلك تُمارَس القسوة على جميع المستويات، وبمختلف أشكالها الذهنية والمادية والانفعالية.

■ **الفم: يُدني شفتيه من سمّاعة الهاتف، وينهال على محدِّثه في** الطرف الآخر بكلمات قاسية يتلذَّذ بنُطقها.

■ **الذراع: يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويطوي ساعده على عضده بحيث تصبح اليد في مستوى الكتف. يضع خده على ظهر هذه اليد. أما يده الأخرى فتمسك بمرفق اليد الأولى التي تسند الخدّ.**

وضعيَّة معقّدة، كثيراً ما يتَّخذها ذوو الطبع الاستبدادي والمزاج الوصولي المخادع، لا سيما في معرض التقرُّب إلى الجنس الآخر.

■ **السيجارة: يُمسك سيجارته بالسبابة والإبهام، رافعاً الأصابع الثلاثة الأخرى إلى الأعلى، كما لو أنه ينفخ في شبَّابة أو مزمار.**

وضعيَّة متكلِّفة (متصنّعة) تنمّ عن شخصيَّة مستبدّة.

■ **الأسنان: يسحب الهواء إلى فمه من خلال قواطعه العليا (الأسنان الأمامية).**

الاستنشاق يعني الامتصاص من أجل التدمير.

تعبِّر هذه الحركة العفوية عن الرفض والطرد، كما تنمّ عن شخصية مستبدّة. أذكر هنا أن ملاحظاتي الشخصية ـ وهي لا تُلزِم سواي ـ قادتني إلى استنتاج مفاده أن ذوي الأسنان العليا المفروقة غالباً ما يميلون إلى الاستبداد.

■ **السبَّابة: يُسند مرفقه إلى الطاولة، واضعاً سبابته على نحو أفقي فوق شفته العليا، ومُسنداً إبهامه إلى الذقن أو إلى ما تحت الأذن. الأصابع الأخرى مطويّة على نفسها.**

كثيراً ما لاحظت هذه الوضعية في الأوساط المهنية التي ألقيت فيها بعض المحاضرات. إنها وضعية الشخص الذي يحسن التجاوب مع أي موضوع ويتحدّث فيه بنبرة أكيدة، حتى لو كان غير متأكد من أي شيء. يخشى الأقاويل، ويتعاطى أعمالاً كثيرة في وقت واحد، من دون أن يهتم بإنجاز أي منها. يحمل أفكاراً جاهزة وأحكاماً مسبقة لا تقبل المراجعة وإعادة النظر. يستقي عموماً مصداقيَّته من التشكيك الذي يُظهره ويتباهى به، كما لو أن الشك فعل ديني أو عقيدة ثابتة. متشدِّدٌ مع نفسه، مستبدٌ مع معاونيه الأقربين، شرس في التفاوض ويعرف كيف يضع مفاوضيه في مأزق حرج. يجد متعة في إقلاق معاونيه ليحملهم على العمل بهمة ونشاط. هذا الوصف الدقيق هو نتيجة التمرُّس الطويل باجتماعات العمل والمناظرات السياسية. لكن هذه الحركة أو الوضعية نفسها يمكن صدورها عن شخص يتظاهر بالضحك على أثر مَزْحة أرسلها بنفسه. بيد أن هذا السلوك ينطوي على كثير من المراوغة، وينقصه حِسّ الدعابة.

يمدّ باستمرار سبابته اليسرى، المنحنية قليلاً، للتأكيد على كلامه.

ترمز السبابة اليسرى إلى الغيرة والحسد، كما تمثّل الجانب الأيمن من الدماغ، أي الجانب الانفعالي وغير المنطقي. أما كون السبابة منحنية قليلاً أو مقوَّسة، في هذه الحركة، فهو يدل على أن صاحبها يشعر بعجزه عن الأذية. ذلك أن هذه الحركة تنتمي أصلاً، على الصعيد الدلالي، إلى السلوك الاستبدادي الآمر. فلو كان هذا الشخص يتمتّع حقّاً بسلطة الأمر والنهي، لكان استخدم سبابته اليمنى بدلاً من اليسرى، مشدودةً لا مقوَّسة.

■ **بعض الأغراض الصغيرة: أثناء الحديث، تراه يحكم قبضته على قلمه، ضاغطاً على طرفه الأعلى بطرف إبهامه**: من يحرص على الإمساك بقلم أثناء الحديث، كي يدعِّم كلامه، إنما يكشف بذلك عن نزعة ذكورية في شخصيته كما يكشف أيضاً عن طَبْع خشن كريه يحاول حَجْبه خلف ستار كثيف من الابتسامات المصطنعة.

أثناء الحديث، تراه لا يكفّ عن التلاعُب بمثْبَتة أوراق معدنية بين أصابعه، يفتحها ويغلقها باستمرار: إن دعك شيء بين الأصابع، أثناء الحديث، ينمّ عن شخصية جائرة مستبدَّة تعذِّب هذا الشيء الذي يرمز في نظرها إلى الطرف الآخر.

■ **الإبهام: تلاحظ أن محدِّثك يشبك أصابعه فوق بطنه، ويبرم إبهاميه باستمرار حول بعضهما البعض.**

تدل هذه الحركة، في سياق حديث مهني، على تفنُّن في القسوة والفظاظة. إنها براعة فائقة في التعبير عن خبث غير مبرَّر. بيد أن هذه الحركة نفسها تعبِّر أحياناً عن شعور بالتعب والملل.

■ **الحاجبان: تلاحظ أن محدِّثك كثيراً ما يقطِّب حاجبيه ويُدنيهما من طرف أنفه الأعلى.**

إنه مظهر الشرير، بكل معنى الكلمة، الذي يعرفه جيداً الأطفال ورواة القصص. هذا الشخص هو من النوع المخرِّب المدمِّر الذي

يتطلّع دائماً إلى الانتقام. يخاصم الجميع لأنه يشعر بحاجة عميقة إلى التحقير من قبل محيطه المهني وأصدقائه وأقاربه.

■ **الابتسامة: الابتسامة التي تكشف عن الأسنان العليا** ليس فيها أي ذرَّة من الشهامة والمروءة. إنها ابتسامة المستبدّين في حياتهم العائلية، الذين يحاولون خداع من حولهم بهذه الابتسامة ـ التكشيرة التي تكشف تماماً أسنان الفك الأعلى. إنها ابتسامة القط في مواجهة الفأر.

ثمّة ابتسامة أخرى تنمّ عن الخبث والفظاظة، هي تلك **الابتسامة الباردة المشفوعة بنظرة أكثر برودة**. إنها نظرة في الفراغ، مجرَّدة من أي بريق، مثل نظرة المجنون الذي تتضيّق حدقتاه كليّاً. وتظهر هذه الابتسامة الباردة على وجه متحرّك التقاسيم مبتسم؛ لكنَّ النظرة تبقى منطفئة ولا تشارك في حركات الوجه.

■ **العينان: تلاحظ أن مُجالسك يُكثر من إغلاق جفنيه جزئياً أثناء الاستماع إليك متظاهراً بإغماض عينيه**. لكأنه بهذه الحركة يحاول أن يمحو صورتك. إنها لازمة حركية تميّز الأشخاص التسلُّطيين الاستبداديين.

الاستخفاف والتهكم

الشخص المتهكِّم، يستخفّ بأي شيء. يختبىء في قميص فارس محصِّل للحقوق المهضومة، ولا يتورَّع عن أي موقف من شأنه تعزيز شعبيته. وهو في سلوكه هذا مثل كثير من السياسيين الذين يُخفون تهكمُهم وانتهازيتهم خلف شعارات الدفاع عن المظلومين.

■ **الذراع: يقف القائد السياسي أمام أنصاره، باسطاً ذراعيه بقبضتين مشدودتين، ثم يرفع رأسه ويرسم ضحكة واسعة تُسفر عن أسنانه السفلى ـ التي تعبّر عن ازدرائه واحتقاره.**

في هذا الصدد، يقول دزموند موريس إنه من الحكمة التشكيك

في صدق أي خطيب يُكثر من إظهار أسنانه السفلى عند الضحك أو التكلّم أمام الجمهور. والواقع أن إبراز الأسنان السفلى أثناء الكلام يتطلّب جُهداً عضلياً خاصاً لإنزال الشفة السفلى والضغط على زاويتي الفم لإبعادهما عن بعضهما إلى أقصى حد ممكن. هذه الحركة تعبّر بشكل رمزي عن الرغبة في افتراس الطرف الآخر.

■ **الأصابع: يُسند مرفقيه إلى الطاولة، يشبك خنصريه وبنصريه، يجمع السبابتين والوسطيين ويضعهما على فمه.**

إنها وضعيّة تربُّص بالخصم أثناء مناظرة عامة، تدل على أن هذا الشخص يتحيّن الفرصة للانقضاض على خصمه وجعله أضحوكة أمام الجمهور. إن تكرار هذه الحركة في أي لقاء ينمّ عن شخصية تهكميّة.

■ **النظرة: يرسم ابتسامة على شفتيه، ولكن نظرته مجرّدة من أي حرارة (لا يُرى أي تغضُّن في زاوية العين).**

الابتسامة الصادقة تترافق دائماً مع تغضُّن في زاويتي العينين. غياب التغضُّن ينمّ عن حذر ومكر، وربما عن وقاحة وصلافة.

■ **الابتسامة: يواجهك بابتسامة باردة لا تُسفر إلا عن أسنانه العليا.**

إنها ابتسامة المفترس الذي يغرف دون حساب من متع الحياة، ومنها التهكمّ على حساب الضعفاء الذين لا يستطيعون الدفاع عن أنفسهم، إنها أيضاً ابتسامة القسوة والفظاظة.

النَّفْي والاستبعاد

لا أحدثكم هنا عن النَّفي والاستبعاد بالمعنى المادي الشائع في هذه الأيام، أي إبعاد شخص عن البلاد لأسباب أمنيَّة أو سياسية أو ما شابه ذلك. نحن نتحدث عن النفي بالمعنى الواسع للكلمة. نفي الآخر يعني رفض الآخر وكلامه وآرائه، وحرمانه من حقه في الكلام

والتعبير عن رأيه. هذا الموقف الإقصائي تعبّر عنه الحركات والإيماءات العفوية (وهي موضوع اهتمامنا في هذا الكتاب) قبل أن تعبّر عنه الكلمات القاسية والحمقاء في معظم الأحيان.

■ **القُبلة:** مما لا شك فيه أن القبلة أشدُّ تعبيراً عن الترحيب من المصافحة باليد. غير أن بعض القبلات الاجتماعية، التي تفرضها علاقات القرابة أو العمل، تنمّ أحياناً عن نفور أكثر مما تنمّ عن حرارة الاستقبال. وثمة قبلات أخرى مبهمة، تحملنا على التساؤل حول معناها الحقيقي. على سبيل المثال: القبلة في الهواء! هل يحول أحمر الشفاه دون قبلة حقيقية؟!.

■ **الذراعان:** لا شك أنك رأيت شخصية سياسية مرموقة (أو أحد زملاء العمل) **تُكثر من فتح ذراعيها وهي تخطب في المحافل أو تُصرّح أمام الصحافة.**

إذا أردت أن تُعوّل على أذنيك فقط، فأنت تسمع كلاماً يدعو إلى الألفة والتوحُد. ولكن مهلاً! ما تراه لا ينطبق على ما تسمعه. فالواقع أن حركة فتح الذراعين لا تعني الجمع، بل تعني النفي والاستبعاد.

■ **الفخذ: محدّثك الجالس أمامك يقيّد فخذه الأيسر بيده اليسرى:** تنمّ هذه الوضعية عن موقف رفض أو إقصاء. ترمز حركة اليد هنا إلى رغبة في لجم أو كبح جريان الطاقة.

يُسند مرفقيه إلى فخذيه، ويغطي أذنيه بيديه: تحاول هذه الوضعية أن تُقلّد وضعية الجنين في الرحم، أي وضعية التجمُّع على الذات. غير أن إسناد المرفقين إلى الفخذين يغيّر معناها الأصلي، لتدل في هذه الحالة على النّبذ والإقصاء.

■ **الأسنان: تُلاحظ أن مُجالسك يُكثر من إدخال ظفر إبهامه تحت طرف قواطعه (أسنانه الأمامية).**

تنمّ هذه الحركة عن موقف نبذ وإقصاء لأن الظفر يبدو وكأنه يحاول دفع رأس السن في اتجاهك.

■ **الحكّ: إذا لاحظت أن مُجالسك يُكثر من حكّ جسمه في وجودك**، فاعلم أنك سبب انزعاجه، وأن عليك مفارقته في أقرب فرصة بدلاً من أن تفرض عليه وجودك.

■ **قفا الرقبة: يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويحضن قفا رقبته بكلتا يديه.**

يُفضّل أن يُقطع رأسه على أن يستمر في تحمُّل وجودك الثقيل أمامه!.

■ **النظرة:** تُطلق النظرة إشارة قوية في أية مواجهة بين شخصين أو أكثر.

إذا كنت تقابل شخصاً من ذوي السلطة والقرار وكنت في موقع أضعف فلا تحوّل نظرك عن عينيه أثناء المقابلة. في لحظة ما قد ترى نظره يحيد عنك ثم يعود إليك مرة بعد مرة. هذه الحركة ترمز إلى أنه يحاول طرد صورتك من أمامه، قبل أن يصرفك شفهياً بتهذيب وكياسة. إذا مكثت طويلاً بعد هذه الإشارة، يُخشى أن تزعجه فتخسر فرصتك في تحقيق هدفك في لقائكما التالي. كن أكثر فطنةً منه، وانصرف قبل أن يصرفك، مؤجلاً موضوعك إلى مناسبة أخرى.

■ **التلفون: يُبعد سماعة التلفون عن فمه أثناء المكالمة**: هذا يعني أن علاقته بالشخص الآخر غير ودّية.

يُبعد سمّاعة التلفون عن أذنه أثناء المكالمة: هذا يعني أنه يريد التخلُّص من محدِّثه بأقصى سرعة.

■ **الصوت: بُحّة الصوت الطارئة أثناء الحديث مع شخص هي**

علامة على الارتياب أو على الشعور بانزعاج عابر؛ وهي في الوقت نفسه علامة أكيدة على تهيُّج الأعصاب أو النفور من الآخر (راجع الفصل الثالث: النفور).

التعصُّب

يشعر المتعصّب في أعماق نفسه بأنه مكروه، لا بل منبوذ من قبل الأم التي تمثل صورتُها محور التوازن العاطفي لدى الفرد. هذا الشعور بالنبذ غالباً ما يترافق مع فقد الأب، وقد يدفع الشخص إلى الاقتصاص من الذات بالانتحار عن طريق تضحية مدمّرة (معاقبة الآخرين بتقديم حياته لقضية خاسرة)، أو إلى القتل الجماعي وهي طريقة للتعويض عن إحساسه بعدم الوجود عبر قتل كل الذين نجحوا على ما يبدو في الحياة وإثبات الوجود.

كيف يمكن الحكم على شخص بأنه ينطوي على نزعة العنف الذي يبلغ حدّ القتل؟ بطبيعة الحال لا يكفي الاعتماد على الحركات الظاهرة لإصدار حكم من هذا القبيل. فالقرائن كثيرة ومرتبطة بعدَّة عوامل أساسية، أهمها: سيرته الذاتية (التاريخ الشخصي)، شبكة علاقاته الاجتماعية، أصوله الثقافية والعائلية والدينية، ومجمل الحرمان والكبت المتراكم في نفسه منذ الطفولة [من دون أن يشك أحد بالسُّم الذي يتحضّر في صدره]. ولعل الشعور المتفاقم بالحرمان، بصرف النظر عن مصدره الاجتماعي، يشكل المحرِّك الرئيس للعمل التخريبيّ. قد يلتحق هذا الشخص بمنظمة سرّية أول فوضوية، ولكن يمكنه أيضاً أن يبدو لك شخصاً عادياً جداً من حيث سلوكه، إلى أن يتعرَّض لحادث يغيِّر مجرى حياته فيظهر الجانب المعتم من شخصية المأزومة. عندئذٍ يتغيَّر سلوكه الحركي كلياً. تفقد نظرته كل بريق، وترتسم على وجهه تعابير القسوة والتهكّم مع ابتسامة متقزِّزة نظراً إلى توقُّعه الموت في أية لحظة، فإن شعوراً طاغياً بالقوة الذاتيَّة يسيطر

عليه. شعور يغذّيه في نفسه إيمانه العميق بأنه منذور لمهمة خلاصيَّة ستضع حداً لحياته وحياة الآخرين في آن معاً.

مما لا شك فيه أن الدوافع نحو الإرهاب تتطلَّب مزيداً من التحليل والتوسُّع. ما يعنينا في هذا المقام هو الحركات والوضعيّات التي تنمّ عن شخصية متعصّبة، يمكن أن يقودها تعصُّبها إلى تدمير الذات، أي الانتحار. مثل هؤلاء الانتحاريين يعيشون فيما بيننا، ولا أنصحكم بمعاشرتهم أو مصاحبتهم. لستم قادرين على مساعدتهم. فهذه مهمة الطبيب النفسي، إذا شاؤوا المساعدة. تجنَّب إنقاذ الانتحاري رغماً عنه، لأنه شخص متعصّب على طريقته. إذا أعرته سيارتك، سيحرص على إرجاع المفاتيح من دون السيارة! إنه شؤم كامل، يحلّ عليك بصورة غير متوقعة، يخرّب حاسوبك من غير قصد. ويكسر صحونك العزيزة على قلبك فيما هو يساعدك على نقلها إلى المطبخ! إذا أعرته مفاتيح شقّتك سيضيعها بالتأكيد!... قد تقول إنه أخرق أهوج. هذا خطأ! إن سلوكه هذا ينمّ عن نزعة انتحارية، تدمير الذات هو الحلّ النهائي لمجمل تعقيداته ومكبوتاته!.

الـكـراهـيـة

فكُّه الأسفل مندفع إلى الأمام، مثل كلب البولدوغ الفرنسي، وأسنانه السفلى بارزة بوضوح، حتى لتحسب أنه سيعضّ حين يشرع في الكلام.

تلك هي، من حيث المبدأ، هيئة شخص ينطوي على حقد شديد وكراهية، ولكنه يخدعك بابتسامة ودّية تمهّد لكلامه. يتظاهر بحب ملذات العيش، وهو ممتلىء الجسم بالشكل الكافي كي يجعلك تتقبَّل صورته. والحقيقة أن بروز فكّه وأسنانه ليس ناشئاً من عوامل تكوينية وراثية، بل هو نتيجة لتكيُّف وجهه مع طبيعة تفكيره، تكيُّفاً

مورفولوجياً (شكلياً) وسيكولوجياً. ولكن اللافت حقاً أن يتمكن مثل هذا الشخص من إخفاء حقده خلف مظاهر الحفاوة والدعابة.

من دون مبالغة في التعميم، ينبغي القول إن كثيراً من كبار الممثلين الهزليين يستمدّون طاقتهم الإبداعية من خُبث مركوز في داخلهم. صحيح أنه خبث مجّاني لا يرمي إلى الإيذاء، إلا أنه شديد القسوة أحياناً. فالممثل الساخر يعتمد على عبقريته في انتقاء الكلمات، وعلى ملاحظته الدقيقة التي تُتيح له التركيز على عيوب الشخصية المستهدفة بالنقد والسخرية. بالرغم من ذلك فإننا نسامحه على قسوته لأنه، بكل بساطة، يُضحكنا! والحال أن الممثل الساخر يجمع النقيضين في شخصيته: الدعابة والكراهية (القسوة وعدم التسامح)، الأمر الذي يُنتج ما نسميه الكوميديا السوداء.

لكي يتوازن الممثل الساخر نفسياً مع تلك المساكنة الصعبة بين النقيضين، تراه يندفع أكثر من سائر زملائه الفنانين في الأعمال الخيرية والأنشطة ذات الرَّيْع المخصص لصالح المحرومين. يرى البعض أن تلك الأنشطة الخيرية تعود عليه بالفائدة المعنوية وتعزّز شهرته. هذا صحيح. ولكن ألا يجوز القول أيضاً إنه بعمله هذا إنما يحاول أن يطرد من داخله تلك الكراهية التي يدين لها بنجاحه في إبداع النقد اللاذع؟ إذ من دون تلك الكراهية تغدو سخريته على المسرح مجرد «نكتة» سوقية تافهة.

أي شخص يجد نفسه فجأة تحت أضواء المسرح، حتى لو كان قد عرف سنوات طويلة من النجاح والاحترام في حياته، يتحول تلقائياً إلى إنسان آخر. تراه لا يعود يعبِّر عن مشاعره بروِيَّة واعتدال، كما يفعل أي شخص آخر، بل يذهب إلى المبالغة. لم يعد يحلم، بل أصبح يعيش الحلم. هذا النجم الجديد، الذي انضمَّ حديثاً إلى جماعة المشاهير، حيث كلمات الصداقة لا وزن لها على الإطلاق،

سرعان ما يغدو شديد الحذر من أقرانه وزملائه الشبيهين (هذه علامة على الخبث، أليس كذلك؟). في هذا الجوّ من الحذر والتحاسد، يثبّت النجم مكانته، ويشعر بحاجة ملحّة إلى حماية تلك المكانة الخاصة التي تمثل قلعته الحصينة. والحال أنها قلعة خاوية من كل المشاعر الإنسانية الصادقة التي تخلّى عنها أثناء صعوده إلى تلك المرتبة. هنا تغدو الكراهية درعاً فعّالاً في حماية الذات، وتستطيع بسهولة أن تتنكّر في زيّ الدعابة والسخرية.

■ **الفكّ:** إذا تأمّلنا في وجه دكتاتور وهو يخطب، من خلال صورة مأخوذة عن قُرب، سيُخيَّل إلينا أنه ينبح ليُقْنع مستمعيه بكلامه. **شدقٌ واسع وفكٌّ عريض** يميّزان وجه هذا الشخص. أما نظرته فغالباً ما تنمّ عن شعور عميق بالكراهية وخيبة الأمل.

الضغينــة أو العــداوة

الضغينة شعور يشبه الغضب [إلى حدٍّ بعيد] حين ينصبّ على الطرف الآخر. وموقف الضغينة، أو العداوة، هو من المواقف الأكثر شيوعاً في أيامنا هذه، لأنه ينجم مباشرة عن إحساس عام بعدم الأمان يكتنف حياتنا من كل الجهات.

■ **التثاؤب: يتثاءب مُجالسك مرات متتالية، واضعاً ظهر يده شبه المقفلة أمام فمه.**

إن توجيه باطن اليد نحو الطرف الآخر يُضفي شيئاً من العدائية على هذه الطريقة في التثاؤب.

■ **اللحية: تلاحظ أنه يُكثر من شدّ شعرات لحيته بواسطة السبابة والإبهام.**

إنه يعبّر بذلك عن بعض المشاعر العدائية الدفينة.

■ **الذراع: يكتّف ذراعيه، واضعاً قبضتيه المشدودتين إلى جانبيه.**

شَدُّ القبضتين، في إطار لقاء يحمل الطابع المهني، علامة على عدوانية كامنة، والوضعية المشار إليها أعلاه هي من الوضعيات التي يألفها ذوو الطباع الخشنة.

■ **السيجارة: يحدّثك موجّهاً رأس سيجارته نحوك.**

استخدام السيجارة على هذا النحو (مثل عصا قائد الأوركسترا) ينمّ عن شعور بانعدام السلطة و/أو المصداقيّة.

■ **الأصابع: يضغط بإبهامه على طرف السبابة الممدود، كما لو أن الإبهام يتهيّأ لنقف كرة صغيرة (كلّة) في الفضاء:** إنه شخص مُعادٍ لكل شيء، استفزازي، وقح ودنيء.

يضع طرف سبابته على خدّه، مثل فوهة مسدَّس...، في هذه الحالة يسند ذقنه إلى راحة يده طاوياً أصابعه باستثناء السبابة والإبهام الممدودين على شكل مسدس. إنه جاهز لشهر مسدسه على الشخص الموجود أمامه والذي يجبره على الإصغاء إليه. إنها حركة تنضح بالعدوانية، وهي من الحركات التي يُكثر السياسيون من استخدامها أثناء المناظرات التلفزيونيّة. للعلم فإن مُغنّي «الراب» هم الذين أطلقوا هذا الأسلوب في استخدام السبَّابة ـ المسدَّس.

■ **الفكّان: تلاحظ أن مُحدِّثك/ مُجالسك يُكثر من الشدّ على فكّيه (الكزّ على أسنانه) بطريقة ظاهرة للعيان.**

لكأنه يمضغ عِلكةً في الخفاء. تستطيع أن ترى بوضوح شكل فكّيه من خلال خدَّيه. وجهٌ مكفهّر وعدائي حيال المحيط الاجتماعي. يمكن ملاحظة هذه الحركة (الشدّ على الفكّين) لدى الرياضيين أثناء مشاركتهم في حدث رياضي. فهي تساعد على استجماع القوى وشدّ العزيمة. خارج هذا الإطار، ينمّ الكزّ على الأسنان عن شخصيَّة متشنّجة، وعن عدائية مستمرة حيال المحيط الاجتماعي.

■ **الذقن: تُلاحظ أنه يُكثر من الحكّ في أسفل ذقنه.**

هذا يعني أنه قد بدأ ينزعج من حضورك، ويتمنى لو يستطيع أن يوجّه إلى أسفل ذقنك لكمةً تجعلك تغادر المكان وتغرب عن وجهه. بدأت تستغل استعداده للإصغاء إليك أو تتجاوز الوقت المخصّص لك.

■ **الأنف: يحكّ أرنبة أنفه اليسرى بطرف سبابته اليمنى**: حركة عدائية بامتياز. وهي تترافق عادة مع الإحساس بعجز عن التعبير.

يقرص منخريه بحركة عصبية، بواسطة سبابتيه: تشبه حركة الملاكم الذي يدعك أنفه بقفا يده قبل أن ينطلق في الملاكمة.

■ **قبضة اليد: تضع قبضتيها على وركيها**: وضعيّة عدائية مصطنعة!.

■ **الصدر: تُلاحظ أن محدِّثك (المذكّر) يُكثر من مداعبة صدره بأطراف أصابعه، مُسنداً مرفقه إلى الطاولة.**

تتحول هذه المداعبة إلى حكّ حين يبدأ محدّثه بإزعاجه.

■ **التنهُّد**: خارج سياق الغَزَل، تمهّد التنهيدة لموقف عدائي غير معلن.

■ **الرأس: غالباً ما يحرف رأسه قليلاً إلى اليمين قبل أن يجيب محدثه.**

تدل هذه الحركة على أنه يرفض مزاعم أو حجج محدِّثه. فحركه الرأس المتكرّرة إلى اليمين هي حركة قتالية بامتياز. حين يريد شخصٌ توجيه لكمةٍ إلى خصمه، تراه على الدوام يميل برأسه قليلاً ثم ينقضّ عليه.

انعـــدام التوافـــق

اخترت لكم بعض الوضعيات الجسدية المميزة التي تعبِّر عن عدم

التوافق بين شخصين. وقد حرصت على أن تكون هذه الوضعيات المختارة سهلة الحفظ. بإمكانكم التحقُّق من ذلك من خلال نظرة سريعة على مقاهي الرصيف، حيث ستجدون أشخاصاً يتجاذبون أطراف الحديث من دون أي كلمة تنمّ عن التعارض أو التنافر. بيد أن بعض حركاتهم العفوية، أو وضعياتهم الجسدية، تكشف عن تعارضات مستورة.

■ **التشبُّث بساعديّ الكرسي: امرأة تتشبَّث بساعدي مقعدها قبالة صديقها المسترسل في كلامه من دون أن ينظر إليها.**

إنها دلالة واضحة على الانزعاج. فالمرأة ترفض الحوار (غير الكلامي) لانعدام الوفاق؛ بشكل مفاجىء، مع صديقها. حين تُؤسَر اليدان ينكفىء التفكير ويقيم حواجز دفاعية بينه وبين الطرف الآخر.

■ **السَّبابة: وأنت تراقب شخصين يتجاذبان أطراف الحديث، تلاحظ أن أحدهما يُكثر من التلويح بسبابته، أو بالاثنتين معاً، لإعطاء كلامه مزيداً من القوة والتأثير. وهو في تلك الحركة يستخدم إبهامه كزناد المسدَّس، على غرار حركات الكاوبوي.**

إنه لا يستخدم من يديه سوى إصبع واحد، لكأنَّ سلطته كلَّها مجتمعةٌ في تلك السبَّابة العدائية الموجهة نحو محدِّثه. غير أنه بسلوكه هذا إنما يهدر قيمة أو تأثير منطقه من حيث لا يدري. فهو يقلّل من قيمة التواصل؛ لأنه لا يهتم إلا بفرض رأيه. لذلك تراه يتبع سبابته كما يتبع كلبٌ صاحبه، من دون أن يستفهم عن أي شيء من محدّثه، زاعماً أن لديه الإجابات الكافية عن كل ما يدور في رأس الطرف الآخر من تساؤلات. تنمّ تلك الحركة إذاً عن رغبة في تحقير الآخر، وعن شخصية مشاكسة بذيئة، كما تؤكد وجود تنافر بين طباع الشخصين المذكورين، بالرغم من مظاهر الودّ الكاذب.

■ **اليدان: رجل ضخم الجثة يرتدي قميصاً من دون سترة، يجلس**

على كرسي ضاغطاً بكفيه على ثنية الفخذين.

تلك هي الوضعيّة المثالية لشخص يرفض التفاهم والحوار. يرمز الفخذان إلى إمكانية السير في طريق التفاهم والتقدّم، فتتدخّل اليدان لقطع الطريق. إذا رأيت محدّثك يتّخذ هذه الوضعية فهي إشارة إلى عدم إمكانية التفاهم.

■ **قبضة اليد: يضع قبضتيه على حافة الطاولة**: تنمّ هذه الحركة عن نفور مَشُوب بالعدوانية.

يتحدّث معالي الوزير إلى أحد الصحافيين، محركاً ذراعيه بقبضتين مشدودتين بدلاً من تحريكهما بكفّين مبسوطتين[1]: هذا يعني أنه لا يملك حريته في التعبير كما يريد. يدل استخدام القبضتين على أن الوزير يجد نفسه مضطراً لحصر كلامه في موقف سياسي محدّد، كما يدل على وجود تعارض مع الصحافي الذي يجري معه المقابلة.

انعدام الإحساس بالأمان

يرى ميشال تاتو Michel Tatu، مؤلف كتاب «بن لادن والقرن الحادي والعشرين»، أن حضارتنا الحديثة في آخر تجلّياتها تقوم بتوليد عدم استقرارها وانعدام أمنها. هذا صحيح على الأرجح! ولكن هل نتصوّر أننا قادرون على العيش في مجتمع يتميّز بالحرية والتقدّم مع تفادي الانقسام الاجتماعي الملازم لليبرالّية الاقتصادية؟ فالليبرالية الاقتصادية تولّد البطالة وتهميش فئات واسعة من المجتمع، وتؤدي بالتالي إلى عدم استقرار اجتماعي. يبدأ عدم الأمان مع ثلاثة عوامل أساسية: انحسار هامش الحرية في اختيار السكن، وانعدام الثبات في العمل، والطابع الإكراهي للتوجيه المدرسي. ولكن، هل يمكن معالجة هذه الأمور بشعارات خرقاء شبيهة بالتعاويذ السحرية؟.

في النظام الديكتاتوري يأتي عدم الأمان من فوق، أي من

تجاوزات السلطة الحاكمة. أما في الأنظمة الديموقراطية فينشأ من عجز الحكّام عن توقُّع نتائج الإبداع الإنساني الذي يمثّل أساس التقدم. لسوء الحظ، فإن تطوّر الضمير أبطأ من تطور التكنولوجيا، ما يجعل المشكلة الأساسية تكمن في عجز المناهج التعليمية عن مواكبة التطور الحضاري والاجتماعي. من هنا يبدو لي أن تكييف المناهج التعليمية مع المعطيات الاجتماعية الجديدة من شأنه تعزيز الأمان الاجتماعي.

ولكن ما فائدة مواعظي المثالية هذه؟! هل ثمة آذان تسمع؟! فلنعد إذن إلى حركاتنا العفوية التي تعبِّر عن الإحساس بعدم الأمان. من الملاحظ أن هذه الحركات في تزايد مستمر، ولأسباب وجيهة. يميل الناس أكثر فأكثر إلى حماية أنفسهم بالأسلوب غير الكلامي (أي الحركي)، في محاولة غير واعية لطرد خوفهم العميق من احتمال أن يقعوا ضحية عدوان افتراضي. من الحركات الأكثر شيوعاً في هذا الصدد، أن يسير الشخص في الشارع ممسكاً معصمه الأيسر بيده اليمنى، أو العكس. إنه يمسك نفسه بيده! عندما يشعر المرء بعدم الأمان يشعر بحاجة إلى طمأنة نفسه عبر استحضار مشهد من طفولته: يد أمه أو أبيه تُمسك به من معصمه في الشارع لئلا يقع أو لتحميه من أي مكروه.

■ **الخاتم: وَضْعُ خاتم في السبابة وآخر في الوسطى، من اليد اليمنى!.**

إنها امرأة في حالة دفاع دائم. فهي قلقة بطبيعتها، وتضطرب لأتفه سبب. لن يكون سهلاً عليك طمأنتها بخصوص نياتك «الطيبة».

■ **الحُليّ: تلاحظ أن مُجالستك تَلُوك سلسلة رقبتها، أو الشيء المعلّق بتلك السلسلة.**

ترمز السلسلة هنا إلى المصّاصة، أي أنها وسيلة لطمأنة الذات في حالة من الضّيق. جدير بالذكر أن الطفل يمصّ إبهامه حين يشعر بعدم الأمان في محيطه.

■ **الأصابع: تلاحظ أن محدِّثك يشبك أصابع يديه، ثم يأخذ في تحريك إبهاميه بحيث يعلو أحدهما الآخر بالتناوب.**

يدل هذا التناوب على عدم استقرار انفعالي (عاطفي). وأكثر ما نلاحظ هذه الحركة لدى طالبي العمل (الوظيفة) أو لدى الأشخاص الذين هم في وضع غير آمن.

■ **العنق: يضع (أو تضع) يده على العنق، بحيث يطبق الإبهام والسبابة على جانبيها.**

تنمّ هذه الحركة بوضوح عن شعور بالقلق أو بعدم الأمان. لكأنه بهذه الحركة الرمزية يحمي رقبته من القطع. وقد تحمل الحركة نفسها دلالة أخرى حين تصدر عن امرأة، إذ تنمّ حينئذٍ عن شعور بالاختناق. تشعر المرأة باحتباس صوتها عند الحنجرة بسبب الانفعال.

■ **الساق: أثناء الجلوس، يضع ساقاً فوق الأخرى، ويشبك أصابعه فوق أحد عرقوبيه.**

إنه يحمي نفسه من شعور حاد بعدم الأمان.

■ **المعصم**: يمثل المعصم الموضع الرمزي للشعور بالأمان أو بعدم الأمان. لذلك غالباً ما نأخذ الطفل بمعصميه حين نرفعه من مغطس الاستحمام. هذا الأسلوب يُشعر الطفل برعاية أمومية، أي بالأمان.

حين تُمسك معصمك الأيسر بيدك اليمنى، أو العكس، فهذا ينمّ عن شعورك الحاد بانعدام الأمان.

■ **وضعية الجلوس: تجلس محدثتك على الصوفا أو الكنبة واضعة**

قدميها تحت مؤخّرتها: وضعية غير مألوفة خارج الإطار العائلي. وهي تعبِّر في هذه الحالة عن انعدام السيطرة على الواقع. إن ارتفاع القدمين عن الأرض يعبِّر رمزياً عن ارتفاع التفكير فوق الواقع للتحليق في فضاء الخيال والتأمل. هذه المرأة تبحث عن أمان عاطفي.

تُلاحظ أن محدِّثك الجالس أمامك يمدّ ذراعيه في موازاة فخذيه، مغطياً ركبتيه بكفيه: إنها وضعية المحترس من لبطة فرضيّة على قفاه. لذلك تراه يحتمي بمثل هذه الوضعية الاحترازية التي تترافق عادة مع جمود في تعابير الوجه.

تلاحظ أنه يشبك أصابع يديه فوق إحدى ركبتيه المرفوعة إلى مستوى الصدر: وضعية غير مألوفة خارج اللقاءات الودّية. إنه يحضن ساقه بين ذراعيه كما يحضن طفل لعبةً يحرص عليها.

■ **النظرة: تدل النظرة الزائغة إلى اليسار على شعور بعدم الاطمئنان. إنها حركة هروب نحو الماضي.**

الأصولـيَّة

ثمة عادات تزيينية تتطلب إجراء ثقوب أو جروح في الجسد، مثل الوشم tatoauge أو البيرسنغ Piercing (وَضْع حلق في الأذن أو الأنف أو اللسان... الخ). هذه العادات تميز المجتمعات الصارمة، وبالتالي الأصولية، حيث يحظى الإخلاص للجماعة بأهمية جوهرية. فالألم الذي يصاحب هذا النوع من التشويه الجسدي يتخذ معنى شعائرياً مرتبطاً بإدخال الشخص في عضوية جماعة معيّنة وهو يشدّ الفرد إلى نظائره (أمثاله) ويبعده في الوقت ذاته عن الآخرين الأغيار. ويمكن القول على وجه الإجمال أن ثَقْب الأعضاء (بيرسنغ) يمثل نوعاً من الطقس الديني الزائف الذي يستهوي الشباب الباحثين عن الانتماء و/أو تحقيق الذات. إن ثَقْب الجسد في مواضع متعددة

(الشفتين، المنخرين، الأذنين، حلمة الثدي، السُرَّة، العضور التناسلي، اللسان، الخ) يعبّر عن رغبة في التميُّز عن الآخرين من خلال تقبُّل الألم أو الانزعاج الدائم.

ويمكن القول إن هذه الظاهرة تعبِّر عن الحاجة إلى طمأنة النفس في مواجهة عدم الأمان المتزايد على الصعيد الفردي، أكثر مما تعبِّر عن رغبة في الانفصال عن الجيل الأكبر سناً. فالشباب يعيشون خوفاً من المستقبل ومن المجتمع الذي لا يتقبّلهم بوجه العموم. لعلهم يحاولون اختبار معاناة افتراضية، بلجوئهم إلى مثل تلك الممارسات البدائية. وهم، بعملهم هذا، إنما يتبنّون همّاً يزيد يوماً بعد يوم: إنهم يخشون الغزو الثقافي الأجنبي، بالرغم من تظاهرهم بتقبُّل الثقافات الأجنبية.

واقع الحال أن الأصولية تتغلغل في سلوكنا بثبات، وإن بخطوات بطيئة، ابتداءً من بعض الظواهر الحمائية (كالوشم والبيرسنغ) وصولاً إلى العنصرية الفاقعة في بعض الأحيان.

■ **اليدان: يُسند مرفقيه إلى الطاولة، ويجمع كفّيه مع المباعدة ما بين أزواج الأصابع.**

يعبِّر هذا الشخص، بهذه الطريقة، عن موقف ذهني أصولي. لماذا؟ إن تباعد أزواج الأصابع يرمز إلى الرغبة في الابتعاد عن أي اختلاط حميم.

غياب التسامح

ليس في استطاعة الذين فقدوا مشاعرهم الإنسانية الأصيلة أن يدركوا مدى غباء الخطاب غير المتسامح. لقد فقدوا إنسانيتهم واستحالوا أدوات للكراهية ولتدمير أي عقيدة تخالف عقيدتهم، ذلك أنهم غير قادرين على العيش في مجتمع لم تُصادر حريته. ثمة حركتان شائعتان تدلان على عدم التسامح.

■ **القلم: فيما هو يتحدث بانفعال، معترضاً على رأي أو موضوع، تراه يأخذ قلمه داخل كفّه، ضاغطاً عليه بالإبهام.**

من يشعر بحاجة إلى الإمساك بقلم أثناء الحديث، لكي يمنح كلامه وزناً إضافياً، إنما يدلّل بذلك على نوع من التعصُّب.

■ **العينان: كثيراً ما يعرك عينيه أثناء الحديث.**

تنمّ هذه الحركة عن صعوبة في النظر إلى الأمور من زاوية مختلفة عن الزاوية السائدة، كما تدل على شخص بعيد عن التسامح ومتشبّث بأحكامه المسبقة.

التَّهديد

بمقدار ما هي السبّابة إصبع الاتّهام فإنها إصبع التهديد. بيد أنه تهديد كاريكاتوري مضحك، باعتبار أن معظم الحركات التهديدية بواسطة السبابة إنما هي حركات مستمدة من ذاكرة الطفولة.

■ **السبَّابة:** «إيّاك أن تفعل كذا!!».. لا يمكن إطلاق مثل هذا التحذير من دون استخدام السبابة. وغالباً ما تكون السبابة مرفوعة كي توحي بالغضب.

إنها تؤكّد، وتؤشّر، وتمنح الكلام وزناً إضافياً حين تصاحبه. ولكن، عن أي سبابة نتحدث، اليمنى أم اليسرى؟ التلويح باليسرى هو مجرد تنبيه أو تحذير. أما التلويح باليمنى فيعبّر عن غضب.

السبابة المرفوعة فوق الرأس هي كناية عن واقية صواعق.

يوجّه سبّابته نحو محدِّثه، مديراً الكف نحو جسمه، كما لو أنه يتهدَّد طفلاً مشاغباً: إنها إصبع الوصاية الأبوية التي يُكثر من استخدامها أولئك الذين ينصّبون أنفسهم هادين ومرشدين للناس، بينما هم في واقع الحال من رؤوس الدجّالين.

يُسند مرفقه إلى الطاولة، ويضع سبابته والوسطى على شفتيه كما لو أنه يدخّن سيجارة: إنها إيماءة قبلة عن بُعد، ولا تنمّ عن أي شعور ودّي حيال الآخر. يمكن اعتبارها حركة تهديدية.

الحَذَر

الذين يتردَّدون غريزياً قبل الإقدام على أي خطوة هم حذرون بطبيعتهم. يظهر هذا الحذر على نحو ضمني من خلال حركات لا تحتاج في الحقيقة إلى تعليق أو تفسير.

■ **السبَّابة: السبَّابة الحاسبة هي سبّابة يد ذات راحة متّجهة نحو الطرف الآخر.**

المعنى العام لهذه الحركة هو التالي: «ينبغي الحذر... عليك أن تحسب حساب كذا وكذا... لا تنسَ!». يلجأ المتحدث إلى مثل هذه الحركة الخاصة، وغير العدوانية في مختلف الأحوال، حين يريد التأكيد على نقطة مهمة في حديثه. إذا استخدم السبابة اليسرى فهو شخص كريم ومنفتح. إذا استخدم اليمنى فهو شخص يحترم التقاليد أو قواعد المعاملة... ولكنه منغلق كلياً حيال أي فكرة مبتكرة أو تجديدية تقترحها عليه.

■ **النظّارة: تلاحظ أن مُجالسك يُكثِر من تنظيف زجاج نظارتيه، مع استمراره في الإصغاء إليك باهتمام:** إنه يتهيّأ للردّ عليك.

يضع سبابته والإبهام حول إطار النظارة: إنه يستخدم نظارته، رمزياً، كناظور مقرّب. وهذه الحركة تعني أنه يحاول أن يأخذ خطوة إلى الخلف على سبيل الحيطة والحذر.

■ **اليدان: يتكلّم باستمرار مباعداً ما بين يديه المتقابلتين.**

إنها طريقة لحصر الحديث في إطار معيَّن لئلا ينزلق في الكلام.

■ **قفا الرقبة: تداعب قفا رقبتها بيدها.**

أسلوب في التراجع حين يجد الشخص نفسه محشوراً في موقف ما.

■ **شنطة الكتف: إذا كان من عادتك أن تضعي الحمّالة على الكتف الأيمن، وتجعلي الشنطة على الورك الأيسر**، فهذا يعني أنك متمسكة بمزاياك الخاصة. تعرفين كيف تغتنمين الفرص المؤاتية، ولكنك لا تستفيدين منها إلى الحد الأقصى بسبب طبيعتك الحذرة.

■ **وضعيَّة الجلوس: يتراجع بجسمه إلى الخلف في مقعده وهو يجيب على مكالمة هاتفية.**

يعتبر أن الحديث الهاتفي يتطلّب لباقة ومهارة.

الحقد

الحقد شعور عنيد يلتصق طويلاً بصاحبه الذي يستطيع أن ينتظر طويلاً قبل أن يبوح به أو يعمل به، وهو شعور قريب من الثأر والانتقام. والحقود هو في المقام الأول شخص مُهان، أي مجروح في كرامته. لقد فقد احترامه لنفسه، ويعيش على اجترار مشاعر الانتقام ليغسل العار الذي لحق به. هو في الأصل لا يعرف التسامح، ولذلك أصبح حقوداً.

■ **الخاتم: وَضْع خاتم في السبابة اليسرى وآخر في الخنصر الأيمن**، يدل على فتاة حقودة وذات طبع انتقامي. إذا غامرت وخنتها أو أهملتها فلن تسلم من انتقامها، عاجلاً أو آجلاً.

■ **الفم: إطباق الفم على شفتين مزمومتين مع إنزال طرفَي الشفتين** لا يدل على شعور بالمرارة فحسب بمقدار ما ينمّ عن طبع حقود أو انتقامي.

■ **السبَّابة: تُرسل إليه ابتسامة باردة، وهي تُسند ذقنها إلى طرف سبابتها الممدودة بطريقة متكلفة.**

غَرْز السبابة في الذقن هو تحريف لحركة تثبيت السبابة تحت الذقن التي تنمّ عن حالة ذهنية ثأرية.

■ **العضّ: تلاحظ أن مُجالسك يُكثر من عضعضة جلده عند زوايا الأظافر.**

كُن منه على حذر! فهو ذو طبع حقود، وانتقامي بالضرورة!.

الســـاديّة

تدخل امرأة بصحبة ولدها الصغير مخزن ألعاب، فيتجولان معاً في أقسامه المختلفة من دون أن تشتري شيئاً. ليس ذلك فحسب، بل تأمر ولدها بنبرة صارمة: «لا تلمس شيئاً! انظر بعينيك فقط!». هذا التحذير العادي ظاهرياً ينطوي على إقرار ضمني بالساديّة من قبل الأم. إذ كيف يمكننا أن نطلب من طفل أن يمنع نفسه من لمس الألعاب التي سترفض أمه شراءها له مع أنها قبلت أن تدخل إلى المخزن، ولماذا قبلت الأم دخول المخزن مع ولدها وهي تنوي أصلاً عدم شراء شيء؟ هل تريد حرمانه، أم أنها بعملها هذا تُسقط عليه شعورها الخاص بالحرمان العاطفي؟ يبقى النقاش حول هذا الموضوع مفتوحاً.

لا يمارس جميع الساديّين قسوتهم على الآخرين من أجل التسلية، أو يرتكبون الجرائم الفظيعة لتمضية الوقت. الساديون هم الأشرار في أفلام رعاة البقر في خمسينيات القرن الماضي. وهم في الواقع منتشرون في كل مكان، من دون أن يتمكن أحدٌ من تعيينهم. فالصيدلاني والبقّال والموظفة على الصندوق في السوبر ماركت، وربما أنت أو عمّتك العجوز... هؤلاء جميعاً يمارسون السادية،

بدرجة أو بأخرى، جاهلين ذلك أو متجاهلين.

لنأخذ مثلاً واحداً من بين أمثلة كثيرة: تدخل سيدة أحد المحلات وتسأل البائعة عن سلعة معيَّنة بالطريقة التالية: «لم يعد لديك بالتأكيد من هذه السلعة». يدل أسلوب السؤال الإنكاري على شخصية ساديّة. تبتسم البائعة بثقة واعتداد، وتشير إلى حيث توجد السلعة المطلوبة. يتجهَّم وجه السيدة، تزمّ شفتيها، وتتحسَّس السلعة بلامبالاة، ثم تغادر المحل من دون كلمة شُكر، تاركةً البائعة في أسف وحيرة. هذه الزبونة كانت سادية بكل معنى الكلمة، وقد حرمتها البائعة من تحقيق متعتها. خروجها من المحل بتلك الطريقة الجافية والمباغتة أتاح لها الانتقام من الإحراج الذي وضعتها فيه البائعة عن غير قصد.

حين يؤكد لك شخص أنك لست في وضع يمكّنك من مساعدته، فلا تجادله، بل وافقه على كلامه ودعه يتدبَّر أمره وحيداً. والذين يستفهمون بصيغة السؤال الإنكاري هم في الواقع ساديّون صغار، لا يستحقون أن تبذل جهدك لمساعدتهم.

■ **الفم: الفم المزموم الشفتين إلى الداخل، على شاكلة صحن مقلوب،** يدلّ على شخص فظّ حادّ الطباع، عديم الرأفة في تعامله مع الخصم. وغالباً ما ترتسم علامة المرارة على هذا الفمّ (ارتسام طيّتين عموديتين عند زاويتي الشفتين).

■ **السبابة: تتجه سبابته اليمنى نحو الأسفل مع انحراف إلى جهة اليسار.**

إنه يضعك ما بين الجنَّة والنار. وتندرج هذه الحركة في سياق التعبير المتناقض الذي ينمّ عن سيطرة وخضوع في الوقت ذاته، مع نزعة سادو ـ مازوشية Sadomaso.

■ **اليدان:** امرأة فاتنة تحاول أن تُغريك. **تشبك أصابعها ظهراً لبطن، بحيث تعلو اليد اليمنى أصابع اليد اليسرى.**

أنت تواجه خطراً شديداً في علاقتك مع هذه المرأة. فاليد الحاضنة من الخلف تدل على رغبة في السيطرة المطلقة، كما تدل أيضاً على رغبة في إيلام الشريك.

الإرهابي

للقول بأن هذا الشخص أو ذاك «إرهابي محتمل»، أي أنه ينطوي على ما من شأنه أن يحوّله إلى إرهابي بالفعل، ينبغي أولاً أن نحسن قراءة حركاته العفوية التي تميزه عن الناس العاديين والتي تنمّ عن نزعته الإرهابية. إذا فعلنا ذلك سيتبيّن لنا أن مثل هذا الشخص ينطوي على مزيج من العجرفة، والاحتقار، والساديّة، والتهكّم، والاعتداد الزائد بالنفس. وهو، بهذه الصفات، يعتبر نفسه أداةً مسلّطةً على حياة ضحاياه وعلى حياته الخاصة. إن قناعته الراسخة بهذه «المهمة» تؤثر على سلوكه الحركي. وهو سلوك يختلف جوهرياً عن سلوك أي مجرم آخر.

تظهر هذه القناعة بوضوح من خلال حركاته. فهو يسير في الشارع بذراعين متصلّبتين إلى حد ما، وملتصقتين بجنبيه. إنه لا يستطيع تحرير ذراعيه لأن عقله ومشاعره مركّزة على فكرة وحيدة ستجد طريقها إلى التحقّق إن عاجلاً أو آجلاً. إن تأرجح الذراعين أثناء السير علامة على التوازن في الطاقة الجسدية والانفعالية لدى معظم الأشخاص الذين نراهم يسيرون في الشارع. تجدر الإشارة هنا إلى جمود الذراعين لدى بعض العجائز أثناء السير. هل يمكن القول إن قلق هؤلاء من نهايتهم القريبة يجمّد حركة أذرعهم؟.

بصفتي معالجاً نفسياً، تسنّى لي في وقت من الأوقات أن أعاشر بعض المرضى الذين يعانون من عقدة الانتحار. وقد حرصت على مصادقتهم، اعتقاداً منّي بأهمية هذه العلاقة الحميمة في العلاج

النفسي. لا زلت أذكر أن أذرعة أولئك المرضى كانت معدومة الحركة حين كنا نسير جنباً إلى جنب في بعض النزهات المشتركة. ولم تكن أذرعهم تتحرك حتى عندما كنا نحثُّ الخطى.

وبسبب صفتي تلك كنت قد عوَّدت نفسي على مراقبة السلوك الحركي العام لكل من حولي. وقد ساعدتني تلك العادة في مهنتي. وأذكر في هذا الصدد مريضاً جاءني يائساً من الحياة، مصمماً على قتل نفسه وقتل زميلته في وقت واحد، لأنها وجّهت إليه إهانة عميقة. فقد كان يتقرَّب منها، وكانت تصدّه بازدراء وتصرّح في وجهه بأن شكله كريه منفّر. لذلك وضع خطة لإلقاء نفسه من أعلى المبنى الشاهق حيث يعملان، وإلقائها معه. افترضت أنه أطلعني على خطته لكي أساعده على التخلص من تلك الفكرة المجنونة. بيد أنني لاحظت لديه منذ الجلسة الأولى، جموداً حركياً كاملاً، هو جمود غير طبيعي لدى شخص يدرك حالته اليائسة. تُرى هل معرفته باقتراب موته هي التي تفسّر جمود تعبيره الحركي؟ طلبت منه أن يمهلني بعض الوقت لمساعدته على الخروج من تلك الورطة، وقد تمكنت من ذلك بفضل الخديعة والاحتيال. بعد سنة بات يسخر من تلك الفكرة الجهنمية والصبيانية. هل كان سينفّذ خطّته لولا تدخلّي؟ لا أحد يدري! ولكنني أعلم أنه استعاد ضحكته، كما استعاد حركيته الطبيعية.

الضحيّة

«كانت أمي تصرخ بشدّة ـ يصرّح طفل في الرابعة من عمره ـ حين امتقع وجه والدي وضربها بقوة!». ثم عاد الطفل إلى بكائه المرير، كما لو أن اعترافه هذا قد حرّك أشجانه. يقف الطبيب النفسي عاجزاً أمام هذا الواقع المفجع!.

«ضَرْب الزوجات يعرِّض صحة الأطفال للخطر!». بهذا العنوان صدَّرت إحدى الصحف الباريسية تقريراً صادراً عن أكاديمية الطب. يظن هؤلاء السادة أنهم اكتشفوا البارود! فالحال أن العنف المصاحب للخلافات الزوجية ينعكس على الأطفال خللاً فيزيولوجياً يؤدي إلى عواقب وخيمة من مثل: التقزُّم، نقص الوزن، اضطرابات حادة في النوم، التهابات جلدية مستمرة، الخ. إذا كانت السلطات العامة تجهل هذا الأمر فتلك مصيبة، وإذا كانت تتجاهل فالمصيبة أعظم!.

يمثّل الطفل «الضمير الشاهد» على أبويه، لأنه يلتقط كل انفعالاتهما ويبني شخصيته على هذا الأساس. إنه مرهف الحساسية فائق التنبُّه لأي شاردة أو واردة. فهو يلاحظ كل شيء، ويفهم غريزياً كل الرسائل الحركية التي يجهلها الكبار.

تدخل إحدى السيدات عيادتي وتعرض مشكلتها: «لم يبدأ طفلي بالكلام رغم بلوغه السنتين ونصف!». أول ما يتبادر إلى ذهني هذا السؤال الصامت: «ماذا يخفي هذا الطفل؟ ما الذي يخفيه ولا يستطيع أن يعبّر عنه بحرية». حين أسأل الوالدة عن علاقتها بزوجها تؤكد لي عدم وجود أي مشكلة. بعض الكلام يقول الشيء ونقيضه! تُرى ما هي تلك المشكلة غير الموجودة؟ نحن في الواقع ملزمون بالإجابة عن مثل هذا السؤال، لأن الطفل لا يبقى صامتاً من دون سبب.

■ **القدَّاحة: تراه لا يكفّ عن التلاعب بقداحته في يده.**

تنمّ هذه الحركة عن شخص مزاجيّ. يمكن أن يكون فوضوياً، أو مزهوّاً بنفسه، أو معقداً ومزعجاً. إنه الضحيَّة المثالية لثورة أعصابك!.

■ **السيجارة: تراه يمسك سيجارته بين الإبهام والوسطى، رأسها إلى الأسفل، ويضرب بعصبية على طرفها الآخر بواسطة سبابته.**

تعبّر هذه الحركة عن شعور بالانزعاج. يشعر بأنه مظلوم، غير

مقدَّر من قبل الآخرين أو معذَّب. باختصار، يشعر أنه ضحية كل شيء ولا شيء!.

■ **الرقبة: يضغط على أسفل رقبته (الزردمة) بالسبابة والإبهام، كما لو أنه يخشى عليها من القطع!.**

تنمّ هذه الحركة دائماً عن شعور صاحبها بأنه وقع ضحية مكيدة.

■ **اليد: يحتوي أصابعه الخمسة داخل يده الأخرى.**

يشعر أنه وقع تماماً في الفخّ!.

■ **المعصم: يُسند ساعديه إلى الطاولة، ويقاطع معصميه أمامه، مغلقاً قبضتيه.**

يداه مقيَّدتان بالأصفاد!.

■ **النظرة: النظرة الحائمة، التي تجول على كل شيء ولا ترى شيئاً، هي مما يميِّز الأشخاص الذين يشعرون بالظلم والاضطهاد.**

نَزْع فتيل العنف

يُقبل العالم على القرن الحادي والعشرين بصورة تكتنفها أخطار من كل الأنواع: ضواح غير أمينة، مناطق لا يحكمها القانون، اعتداءات في وسائل النقل العام، فساد في كل مكان، قلق دائم في الحياة المدينية، وعنف من كل صنف ولون. أمام هذه المظاهر العدوانية التي تحاصرك من كل الجهات تشعر، كمواطن عادي، أنك أعزل، ولا تستطيع مواجهة هذا التحدّي الكبير على طريقة السوبرمان. شعورك هذا صحيح وخاطىء في الوقت ذاته. فأنت تملك في الواقع ردود فعل جسدية تستطيع حمايتك في كثير من الظروف الصعبة واللحظات الحرجة. هي حركات عفوية وقائية، لا تمت بصلة إلى الحركات الانعكاسية reflexes التي تُعلَّم في صفوف

الرياضات القتالية (كاراتيه، جودو...).

نحن نتحدث إذاً عن حركات ووضعيات جسدية من شأنها نزع فتيل العنف الذي يكتنف حياتنا اليومية في المدينة. هل هذا أمر ممكن؟ نعم، ثمة حركات ووضعيَّات جسدية، وحتى تعبيرات على الوجه يسهل التحكم بها، من شأنها جميعاً احتواء الغضب أو التهديد المقبل علينا من شخص آخر.

يُصدر جسدنا حركات عفوية لا تعد ولا تحصى للتعبير عن موقف هجومي أو انسحابي. إن وَعْينَا بدلالة هذه الحركات هو الوسيلة الفُضلى لحماية أنفسنا من عُنف مقبل علينا، أو على الأقل للتخفيف من هذا العنف. ذلك أن بعض انفعالاتنا الفوضوية، والخارجة عن إرادتنا، من شأنه أن يستثير الطرف الآخر ويزيد من حدَّة هجوميته وعدوانيته.

يقول دزموند موريس في كتابه La clé des gestes: «مثل سائر الحيوانات، غالباً ما يلجأ الإنسان إلى التهديد والخداع أكثر مما يلجأ إلى العنف الفعلي. هذه هي القاعدة العامة التي تطمسها وسائل الإعلام وكتب التاريخ، بتركيزها على الأحداث العنيفة الاستثنائية على حساب القاعدة العامة. يبقى الإنسان، رغم كل الانطباع السائد، مخلوقاً مسالماً جداً، من وجهة النظر الكونية اليومية».

يضيف موريس أن مراقبتنا لسلوك الحيوان تزوّدنا بمعلومات مدهشة حول ما يمكن أن يستخدمه الإنسان من أساليب لتفادي النزاع ولجم العنف. وينبغي القول إن قدرة الإنسان على ترجمة انفعاله إلى كلام تشكل صمَّام أمان لما يحتدم في داخله من غضب.

من جهة أخرى تلعب الحركات الرمزية دوراً مهماً في سياق أي وضع عنفي أو حيال اعتداء محتمل. يتهيأ الجسم للدفاع عن دائرته الخاصة بمعزل عن الوعي، وحتى قبل أن يتيقَّن الوعي من وقوع

التهديد. أي أن رد الفعل الجسدي الغريزي يسبق الوعي بالخطر. هذا السلوك الدفاعي الاستباقي وغير الواعي من قبل الشخص المستهدَف (الضحية المحتملة) يلتقطه المهاجم على نحو غريزي أيضاً ومن دون أي تفكير. ماذا يحدث عملياً؟ تُدخل الضحية رأسها بين كتفيها حتى قبل أن يحدث الاعتداء فعلياً. يلتقط المهاجم هذه الحركة الخاطفة التي تقوم بحثّه على مواصلة الهجوم وليس على التراجع والانكفاء. وهكذا يبلغ المهاجم سريعاً لحظة التنفيذ. لماذا؟ لأن الضحية اتّخذت عملياً وضعية تلقّي الضربة، وإن كانت تنوي اتّقاءها. هذه الحركة تذكّرنا بالوضعية الدفاعية التي يتّخذها الطفل أمام والده الغاضب: يرفع ذراعه أمام وجهه لاتّقاء الضربة. ولكنه بحركته هذه إنما يدعو والده للانهيال عليه بسيل من الضربات!.

من دون الوقوع في حالة من الارتياب المرضي، يحسن بنا إذاً أن نراقب من طرف خفي سلوك الأشخاص الغرباء الذين نلتقيهم في الشارع أو في الأماكن العامة على اختلافها.

لنأخذ على سبيل المثال مناسبة السير على رصيف ضيق لا يتّسع لمرور شخصين متقابلين دفعة واحدة. هنا لا بدّ لأحد الطرفين من أن يفسح المجال أمام الآخر. إذا حاولت أن تحتسب المرّات التي بادرت فيها إلى إخلاء الطريق أمام الطرف الآخر، ستجد أنها أكثر بكثير مما فعل، بصرف النظر عن حجم أي منكما.

إذا دخلت مقهى ساعة الازدحام لتناول فنجان قهوة، ستضطر إلى كثير من التوسُّل والاعتذار قبل أن تُمنح مساحة صغيرة، ومن دون طيبة خاطر.

حين تصعدين قطاراً مزدحماً، لن تحصلي على مقعد بسهولة، حتى لو كنت حاملاً في شهرك التاسع، أو سيّدة (أو رجلاً) متقدّمة في السن، إلا إذا استعنت بشيء من الصرامة في المظهر ونبرة الصوت.

إن تنبُّهك لسلوك الآخرين في الأماكن العامة ليس مضيعة للوقت،

بل يعود عليك بكثير من الفوائد خصوصاً أنه يجنّبك كثيراً من اللقاءات الخطرة. إذا عوّدتَ نفسك على هذه اليقظة ستأخذ حذرك من أولئك المتشرّدين الذين يقتعدون مقاعد محطة المترو، أو أولئك الذين يتفرَّسون في وجهك بنظرات لا ودّ فيها. سيكون سهلاً عليك التخلص من أمثال هؤلاء من دون أن تضطر إلى إشاحة الوجه عنهم. يكفي أن تركز نظرك على فم أحدهم أو ذقنه، وتنظر في الفراغ، من دون أن تفوتك أي حركة. إن تجنُّب النظر مباشرة إلى وجه الآخر هو أسلوب ناجع في التمويه أثبت جدارته في مثل هذه الحالة الخاصة. ولعل أبرع من يجيد استخدام هذا الأسلوب هم رجال المباحث السرية الذين يتعقبون المشبوهين من دون أن يتنبّه هؤلاء إلى الأمر. يبدو وجه رجل المباحث خالياً من أي تعبير، ولكنه يراك جيداً من دون أن ينظر إليك.

هذه القدرة على التظاهر بعدم الأهمية أو بالضآلة هي من مميزات الشخص الذي يستطيع السير بين نقاط المطر، بينما يتعرّض غيره للاعتداء. من السهل على المرء أن يواجه الخطر بشجاعة وبطولة حين يكون وسط جماعته. أما حين يكون وحيداً في مواجهة العنف فالأفضل أن يعمل دون خجل بتلك الحكمة القائلة «مئة مرة جبان ولا مرة واحدة يرحمه الله!». فمصير الأدعياء المتهوّرين إلى المستشفى، مثلما ينتهي فتوّات الأحياء الخارجة على القانون إلى السجن أو إلى برّاد الجثث. من المضحك حقاً أن تواجه بيديك العاريتين (على طريقة أبطال الكاراتيه) رجلاً يهاجمك بقضيب حديدي. مثل هذه المواجهة لا تحدث إلا في أفلام شارلي شان. فالاعتداء الجسدي لا يستغرق أكثر من بضع ثوان، وغالباً ما تكون نتيجته لصالح المهاجم. لا يملك الجميع الخبرة اللازمة لمواجهة مثل هذه المواقف بمثلها، لهذا السبب أنصحكم بالسلوك الهروبي الانسحابي أمام الخطر، إنما عليكم أن تعرفوا كيف تنسحبون بفطنة وذكاء!.

ثمة «مسافة أمان» ينبغي المحافظة عليها في مختلف الظروف. لنقل إنها مسافة ذراع، أو تزيد قليلاً. في حالة التعرُّض لهجوم (اعتداء جسدي) من الضروري الاحتفاظ بهذه المسافة، على الأقل، مقابل الشخص المهاجم. وبذلك لن يكون مؤلماً ما يمكن أن يطالك من ضربات.

ليست هذه المسافة، بالمعنى الحرفي للكلمة، هي موضوع حديثنا. نحن نتحدث عن مسافة أمان أخرى، هي عبارة عن إيماءات أو وضعيات جسدية، من شأنها أن تساعدنا على اتقاء هجوم عنفي. وهي في الواقع كثيرة، وأحياناً خفيَّة، يصعب شرحها في بضع كلمات. يمكن القول إنها تنتمي إلى مجموعة الحركات الوقائية الغريزية التي نشأت وتطورت مع تطور الإنسان منذ حياته البدائية حتى اليوم. وبما أن الإنسان يميل بالفطرة إلى التهرُّب والتملُّص من مهاجميه بدلاً من مجابهتهم، فقد اكتسب وأصَّل في سلوكه عدداً كبيراً من الحركات والوضعيات المخاتلة التي تخدم غايته.

■ **شَبْك الأصابع أو الذراعين أو الساقين:** تجنَّب شَبْك ساقيك أثناء الجلوس، أو شبك أصابعك كما لو أنك تتوسَّل إلى الشخص المهاجم. ينبغي أن تُبقي على ساقيك حرَّتين، لأنهما ستساعدانك على الهرب في اللحظة المناسبة. كذلك عليك أن تحرر يديك وذراعيك لحماية وجهك أو بعض النقاط الأخرى الحسَّاسة. فتقييد هذه الأعضاء يشكل نقطة ضعف أساسية في حالة المواجهة، كما يُغري الخصم بالهجوم. إيَّاك أيضاً أن تأخذ وضعيَّة التحدّي، بتكتيف الذراعين عند الصدر. سيعتبرها الخصم تحدّياً سافراً، ولن يكون لديك الوقت الكافي لفكّ الذراعين وحماية الوجه من ضربة مباغتة!.

■ **الرأس:** إن دوران الرأس قليلاً إلى اليسار، في مواجهة محدِّثك، كفيل بنزع فتيل عدوانيته. لماذا؟ لسبب بسيط، هو أن أيّ

شخص (يميني) يريد الرجوع على أعقابه إنما يستدير إلى اليسار مبعداً أولاً الجزء غير المتحرّك من جسمه (الجزء الأيسر) (بطبيعة الحال ينعكس الأمر لدى شخص أعسر). وإذا حاولت القيام بهذه الحركة إلى اليمين ستشعر بالانزعاج. حين يرى محدِّثك حركة رأسك إلى اليسار، يدرك غريزياً أنك تريد الانسحاب وإيقاف السجال، في حين سيحمل الحركة المعاكسة على المعنى المعاكس، أي معنى العدائية أو قبول التحدّي. هناك حركة ثالثة تُحمل على معنى الهجوم، هي رفع الجبهة في وجه الطرف الآخر. كذلك الأمر في حالة خفض الجبهة في مواجهته، على طريقة الثور في حلبة المصارعة. تلك الحركات الأربع نستخدمها جميعاً في مجرى علاقاتنا اليومية. وهي حركات طبيعية عادية جداً لا تسترعي الانتباه في اللقاءات العادية المسالمة. غير أن كل لقاء مع الآخر هو بداية اصطدام، ومواجهة أي اعتداء افتراضي يجد غالباً حلاً له عبر ابتسامة آلية وجملة مجاملة تقليدية. وفي كل لقاء لنا مع الآخرين تتكرّر حركات الرأس الأربع هذه إلى ما لا نهاية. يمكن أن نضيف إلى ذلك كله حركة خامسة، هي إمالة الرأس ذات اليسار أو ذات اليمين. وهي حركة تنتمي إلى لغة الغزل أو الإغواء.

■ **الوجه**: يُستحسن ملاحظة لون وجه الشخص المهاجم أو المهدِّد. إذا كان شاحباً فهو أشدُّ خطراً مما لو كان محمراً، إذا رأيت مهاجمك يتقدم نحوك بوجه شاحب، فهذا يعني أنه على وشك الانقضاض. في المقابل، إذا رأيت وجهه محمراً، فهذا يعني أن أوعيته الدموية قد توسّعت وأنه تجاوز مرحلة الانفعال الشديد ولم يعد كثير الاستعداد للانتقال إلى الفعل. ألا يُقال بأن الكلب الذي ينبح لا يعض؟! يدلّ انتصاب وبر الكلب على خوفه من أن يكون هدفاً للهجوم، وليس على استعداده للهجوم. احمرار وجه الإنسان يحمل هذه الدلالة ذاتها.

■ **النظرة:** يقال إنه لا ينبغي أن تحدِّق في عينيّ خصمك، لأن هذا يحرِّضه على الهجوم. وإنه لا ينبغي كذلك أن يغيب عن نظرك لئلا تتلقَّى الضربة المباغتة. لا هذا ولا ذاك! ما العمل إذاً؟ حتى لو كان ما سأقترحه صعباً جداً من دون خبرة مسبقة، يُفترض تركيز النظر على عنق المهاجم، والأفضل على ما بين فخذيه، خصوصاً إذا كان الشخص المُهدَّد امرأة. العقل الباطن عند المهاجم، سيدرك على الفور مغزى هذه النظرة. فما بين الفخذين هو المكان الأشد ضعفاً لدى الرجل، كما هو الصدر لدى المرأة. اتجاه نظرتك سيُحدث بالضرورة انخفاضاً ملموساً في مستوى عدوانية المهاجم، من حيث لا يدري. من جهة أخرى فإن تركيز النظر على هذه المنطقة الحساسة سيولّد بصورة غريزية ردَّ فعل دفاعياً في اتجاهها حال المهاجمة. ترتكز هذه التقنية على مبدأ الإيحاء التنويمي الذاتي. فالشخص الذي يخشى تلقي ضربة من مهاجم لا يفكِّر إلاَّ بالفرار أو بتفادي الضربات المحتملة. وعندما يصبح محشوراً، تصبح ردّة فعله عبارة عن حركات غير مجدية لحماية جسمه. ويمكن لتركيز النظر على منطقة ما بين الفخذين عند المعتدي إمّا أن يزيل التوتّر أو أن يؤدِّي إلى ردِّ فعل مضاد عند المهاجم. فإذا حاول الهجوم فعلاً، عليك أن تضربي بقوة في ذلك المكان، دون أيّ اعتبار.

إذا لم تتمكّن/ تتمكّني من تركيز النظر على تلك المنطقة الخاصة، لسبب أو لآخر، ما عليك سوى التركيز على الحنجرة. فهي لا تقل ضعفاً عن المنطقة الأولى لدى أي شخص. سيدرك عقله الباطن على الفور مغزى هذه النظرة، وسيميل إلى التراجع في معظم الأحيان.

■ **الصوت:** تجنَّب الصراخ الذي من شأنه مضاعفة عدوانية المهاجم. قد يؤدِّي طلب النجدة إلى نتيجة عكسية. إذ سيفعل

المهاجم كل ما في وسعه لإسكاتك، بدلاً من الهرب. فالشخص الذي يصرخ إنما يتصرَّف كطفل رضيع يعبِّر عن خوفه أمام وجوه بعض الغرباء. في هذه الحالة ليس أمام المهاجم سوى إخماد هذا الصوت! كذلك الأمر إذا حاولت تهدئة الموقف بالكلام المنطقي. فالمهاجم لا يستوعب هذا الكلام، لأن تصميمه المسبق يشلّ تفكيره ويقطع الطريق على إمكانية التراجع. في مثل هذه الحالة دعه يتكلم كما يريد، وتظاهر بالموافقة على مطالبه، على أمل تدخُّل شخص ثالث في أي لحظة. ففي مثل هذا الموقف يبقى الصمت، أو جمود الحركة، الوسيلة الفضلى للحماية.

اعلم أخيراً أن الشخص المندفع في عدوانيته يُسفر عن شفتين مزمومتين، ورأس مشدود إلى الأمام، وحاجبين مقطّبين، إلى عينين متضيِّقتين وشحوب في الوجه. فإذا لاحظ، لسبب أو لآخر، أن قدرتك الدفاعية ضعيفة، سترى فمه ينفرج عن أسنانه، ورقبته تتراجع لتدخل قليلاً ما بين كتفيه، كما ستتّسع فتحة عينيه وتبدأ بشرته في استعادة لونها. ولسوف يتحول بسرعة خاطفة من العدوانية الصافية الحادة إلى مجرد التهديد الكلامي. وقد يحوِّل اهتمامه في تلك اللحظة إلى هدف آخر (ضحية أخرى). معلوم أن معظم التهديد الكلامي لا يتحول إلى فعل. لذلك ليس من الحكمة تصعيد الموقف مجدداً بكلام في مواجهة كلام، بل تبقى الحركية الذكية الواعية أفضل وسيلة لتهدئة المهاجم المنفعل.

لا يخلو أي شخص من بعض العنف، وإن كان في سلوكه العام مسالماً. ومن السهل استثارة هذا العنف الكامن، حتى وإن امتنع الشخص عن إظهاره في الوهلة الأولى بشكل صريح. والحال أنه بإمكاننا التنبُّه إلى وشوك تحوّل الغضب إلى عنف، من خلال بعض الحركات التي تبدو عادية ومألوفة في أوّل الأمر. على سبيل المثال: الشخص الذي يسير في الشارع وهو يهزّ كتفيه. هذه المشية

الكاريكاتورية تميّز عادة الأشخاص السيكوباتيين Psychopathes، أي الذين يعانون من اضطراب الشخصية أو العقل. ولكنها تميّز أيضاً الشخص الفظّ الخشن الطباع، الذي يشعر بضيق شديد على صعيد علاقاته الاجتماعية.

أختم هذا الفصل بمقتطفات من كتاب دزموند موريس عن الحركات: «يحاول الإنسان، مثل سائر الحيوانات، أن يحمي نفسه من أي خطر مُحدق، خصوصاً وأن جسمه عارٍ من أية قوقعة واقية، خلا الجمجمة التي تحمي الدماغ، والنتوءات الخمسة التي تحمي العينين (عظمتا الحاجبين، وعظمتا الخدين، وحرف الأنف). بالإضافة إلى هذا الجهاز الحمائي التكويني، هناك عدد من المواقف الدفاعية المشتركة لدى جميع البشر. فمنذ الشهر الرابع من عمره، يمتلك الطفل «جهاز إنذار» ينطلق عند اقتراب أي خطر. أية ضجّة غير عادية كفيلة بارتعاش جسده وشروعه في البكاء. وهو بذلك إنما يتعلم آليات التعبير عن الخوف».

يضيف دزموند موريس: «أُجريت التجربة التالية لاختبار ردّ الفعل الجسدي على خوف مفاجىء: فقد تمّ تصوير شخص أثناء سماعه طلقاً نارياً خلفه، من دون إنذار مسبق. لقد استغرق رد فعله جزءاً من الثانية، ولكنه جاء مطابقاً لحالات أخرى تمّ اختبارها سابقاً: إغماض العينين، انفتاح الفم، اندفاع الرأس والرقبة إلى الأمام، ارتفاع الكتفين وتقدمهما إلى الأمام، انثناء الذراعين، انكماش القبضتين، انحناء الصدر بعض الشيء، انقباض البطن، وانثناء الركبتين قليلاً. والملاحظ في هذا المشهد أن الجسم يسارع إلى الانكماش على ذاته في انتظار الضربة، بعد أن يؤمن حماية العينين، ومن ثم الرأس بواسطة حركة الكتفين والذراعين. هذا المشهد ذاته يتكرر في الشارع لدى سماع أي انفجار في فترات الاضطراب العام. وهو ذاته مشهد الملاكم على الحلبة في وضعية حماية الرأس».

«... إذا استطلعنا آراء الناس حول ما يخيفهم بالدرجة الأولى، نلاحظ أن إجاباتهم بعيدة عن الواقع. فبدلاً من ذكر المصادر الفعلية للخوف في وقتنا الحاضر (حوادث السرعة الزائدة، المتفجرات، المسدسات والسكاكين، التلوُّث البيئي، والضغط الناجم عن الاكتظاظ في المدن) نجدهم يميلون إلى التوقف عند المصادر البدائية للخوف، من مثل الزواحف، والحشرات، والبرق والرعد، والأماكن المقفلة، ودوار الارتفاعات الشاهقة. هذا لا يعني أنهم لا يخشون أخطار الحضارة الحديثة، بل يعني أنهم يجهلون أولويات الأخطار التي تتهدد حياتهم اليومية بصورة فعلية. لذلك تجدهم يفتشون عن صور بدائية مدفونة في عقلهم الباطن، عن آثار ذعر لا تفسير له أو آثار انزعاج أو تقزّز. هذه الصور تشكل المادة الأساسية لأفلام الرعب الرائجة. ورواج هذه الأفلام، بالرغم من عدم واقعيتها في حياتنا الحديثة الراهنة، دليل على أن صور الخوف البدائية لا تزال تراود مخيِّلتنا وعقولنا بشكل أو بآخر». (Desmond Morris, La Clé des gestes).

المحتويات

مقدمة المؤلف 5

الفصل الأول
الأنماط الحركية

النمط الانسحابي 18
النمط المزاجي 18
العقلاني 20
النمط الذهني 21
النمط المبدع الخلاّق 22
نمط المزاج المتقلّب 24
الحالم في اليقظة 26
النمط الدفاعي 27
النمط الانفعالي 27
النمطان المنفتح والانطوائي 30
النمط الاندفاعي 32

النمط الوسواسي 33
النمط الهجومي 35
النمط المرن 35
النمط المتصلّب 37

الفصل الثاني
إشارات الإغواء

الرغبة 43
حركات الإغواء لدى المرأة 44
حركات الإغواء لدى الرجل 49
الإيحاءات الجنسية في الحركات العفوية 53
البرودة 56
الرومنسية 57
الإغواء غير المباشر والنرجسية 58
الإغواء المباشر 63
الشهوانية (أو الملذات الحسيّة) 78
الجنس 80

الفصل الثالث
حركات التواصل

النُفور .... [illegible]
التهدئة 89
الابتزاز بالضغط **Chantage** 90
التشبث بشيء 92
التواصل والعلاقة مع الآخرين 94
المجابهة 98
الأحكام المسبقة 99

التحدّي 100
الرفض 102
انقطاع التواصل 104

الفصل الرابع
حركات التهرُّب والانسحاب

الاستقالة 111
الفشل 112
نفاد الصبر 114
التردُّد 116
عدم الحضور 119
انعدام الشعور بالمسؤولية 120
الخجل 121

الفصل الخامس
حركات التعبير عن المشاعر الإيجابية الصادقة

الصداقة 123
الحب 124
الصدق 127
الكفاح في الحياة 128
التواطؤ 129
منح الوقت للآخر 130
الفعالية 132
الحماسة 133
الثقة 134
السّخاء والكرم 134
الانسجام والتناغم 135

الاستقامة والنزاهة 138
التَّحفُّز 138
العاطفة الملتهبة 139
الاحترام 140
الموهبة 141
الإرادة 143
الحركات المساعدة على الاسترخاء Zen 145

الفصل السادس
الحركات المعبِّرة عن صورة الذات

إثبات الذات 151
الجرأة 151
الشراهة 152
الثقة بالنفس 153
التقدير 155
غرابة السلوك 156
الأنوثة 157
التماثل مع الأهل 158
الصورة العامة أو صورة الذات 160
عدم نُضج الشخصية 164
عدم الكفاءة 166
ضبط النفس 168
السذاجة 170
الحنين إلى الماضي 171
النجاح 174

الفصل السابع

الحركات المعبّرة عن الحسد والغيرة

الطَّمع 176
حب الذات 177
التطلُّب 179
الغَيرة 181
الاحتقار 187
عقليّة المضاربة 192

الفصل الثامن

الحركات المعبِّرة عن الكذب

الغموض والالتباس 206
الخديعة والاحتيال 206
الفُضُول 208
الكتمان والتخفّي والمواربة 210
الخبث والرياء 211
الدَّجَل والتضليل 215
السُّخْرية 216
التّآمُر والتّلاعُب 219
الانتهازيَّة 220
الفَأْل والتطيُّر 221
الغِشّ 225

الفصل التاسع

حركات التعبير عن المشاعر المكدِّرة

الشعور بالمرارة 233
الهمّ والقلق 233

التشبّث بشيء 235
الشعور بالنقص أو الحرمان العاطفي 236
قلق الخِصاء 237
الاختلاط الذهني 239
الشعور بالذنب 241
الاشمئزاز 243
الاكتئاب 244
الشكّ 245
السّأم 248
القَدَريّة (الاستسلام للأقدار) 250
الكَبْت 250
الخجل 256
اللامبالاة 259
الجمود الحركي 261
الشعور بالدونيّة 262
الشعور بالصّغار والتّفاهة 263
عدم الاستقرار 264
الارتياب 265
الإهمال 267
العُصاب 268
التشاؤم 270
الخوف 272
معاقبة الذات 275
الضغط النفسيّ 277
النّزَق أو سرعة التأثّر والغضب 280

الفصل العاشر
حركات التعبير عن السلطة

الطموح 288
الوصوليّة 290
السلطة 292
المِهْنَويّة 293
الشُهْرة 294
جاذبية القائد (كاريزما) 296
الديماغوجية 298
النُخْبَويّة 299
الحَذْس 300
المكر والدّهاء 301
التّلاعب 305
آليات الدفاع عن النفس 308
السياسة 309
الخُضوع والإذعان 312
الدفاع عن المجال الخاص 316
الاعتداد بالنفس 327
الخُيَلاء والتبجُّح 328

الفصل الحادي عشر
حركات التعبير عن العنف

العدوانية 330
الغَطْرَسة والكبرياء 333
الغضب 333
القسوة أو الفظاظة 336

الاستخفاف والتهكم 339
النّفي والاستبعاد 340
التعصُّب 343
الكراهية 344
الضغينة أو العداوة 346
انعدام التوافق 348
انعدام الإحساس بالأمان 350
الأصوليّة 353
غياب التسامح 354
التّهديد 355
الحَذَر 356
الحقد 357
الساديّة 358
الإرهابي 360
الضحيّة 361
نَزْع فتيل العنف 363

الكتب الصادرة عن دار الفراشة

(1) وداعاً لآلام المفاصل والظهر
(2) أساعد ولدي على التعبير
(3) البطن المثالي
(4) ألف لعبة مسلية
(5) جمال بلا حدود
(6) اختيار جنس المولود
(7) دليل المرأة
(8) الإمساك
(9) اعرف شخصيتك وشخصية الآخرين
(10) ألفباء الريجيم والتغذية الصحيحة
(11) عش حياة أفضل
(12) دليل النجاح المدرسي
(13) ثورة الفيتامينات
(14) تربية الطفل 1100 وسيلة عملية
(15) أسرار الريجيم الناجح
(16) طفلك من 3 سنوات إلى 6 سنوات
(17) دليل العلاج بالخضار والفواكه والحبوب
(18) الأوراك والأرداف المثالية
(19) 150 طريقة لتنمية ذكاء الطفل
(20) الجمال والعناية الطبيعية بالوجه
(21) ريجيم الحساء

(22) اختبر ذكاءك العقلي والعاطفي
(23) الصدر المثالي في 10 دقائق يومياً
(24) قاموس تفسير الأحلام
(25) دليل المرأة الحامل
(26) حياتك بعد الولادة
(27) 200 وصفة طبيعية
(28) الإنفلونزا
(29) دليل التدبير والتوفير المنزلي
(30) كيف تواجه الهموم
(31) من أنت؟
(32) العناية بالجلد
(33) تخلصي من السلوليت
(34) أسرار العلاج بزيت الزيتون
(35) الريجيم الصحي للأولاد والمراهقين
(36) الرجل والمرأة
(37) ألف باء العلاج بالأعشاب والزيوت العطرية
(38) كيف شفيت من السرطان
(39) عالج نفسك بنفسك
(40) أسرار العلاج بالعسل
(41) الغذاء الصحي الياباني
(42) الشفاء بتدليك القدمين
(43) أنجح الاختبارات لمعرفة الذات
(44) إكسير الحياة – DHEA
(45) أسرار العلاج بالشاي الأخضر
(46) البطن هو السبب!
(47) الريجيم المناسب بحسب هورموناتك
(48) الساقان المثاليتان في 10 دقائق يومياً
(49) موسوعة الحياة الجنسية
(50) دليل الجراحة التجميلية
(51) السكري

(52) 60 نصيحة لأوجاع الظهر
(53) أسرار العلاج بالثوم
(54) وصفات الجمال السحرية
(55) يداك طبيبك الأول
(56) 4 فئات دم 4 أنظمة غذائية
(57) الريجيم المثالي
(58) طعام بلادنا غذاء ودواء
(59) الخطر الخفي
(60) ماذا نأكل؟
(61) العلاجات المعجزة لأمراض القلب
(62) دليل الوحدات الحرارية
(63) 9 شخصيات تسع طرق للنجاح
(64) أسرار العلاج بالحامض
(65) ريجيم التخلص من الماء الزائد
(66) التربية الذكية
(67) فئة الدم O
(68) فئة الدم A
(69) فئة الدم B
(70) فئة الدم AB
(71) حياتك العاطفية من خلال قراءة الكف
(72) 60 نصيحة لبطن مثالي
(73) الغذاء لتنمية الذكاء
(74) ريجيم ال Zone
(75) 60 نصيحة لتنظيف الجسم من السموم
(76) الشفاء باليوغا
(77) ريجيم أتكنز
(78) المعاني الخفية لحركات الجسد
(79) نوستراداموس: كتاب تفسير الأحلام

المعـــاني الخفيــة
لحركات الجســـد

حركاتك تتكلم عنك !

كيف تميّز حركات الكذب؟ الحب؟ الطمع؟ الغشّ؟ الإغراء؟ الصراحة؟...

كيف تعرف إن كان صديقك (صديقتك) يكذب أم لا؟ يحبك أم لا؟ أهل للثقة أم لا؟

كيف تقرأ شخصاً ما كأنه كتاب مفتوح؟

في معظم الأوقات تسبقك حركاتك فتعبّر عن حقيقة ما تشعر به بطريقة تفلت عن سيطرتك، تلك الحقيقة التي يحاول الكلام أن يخفيها.

كيف تفكّ أسرار لغة الحركات؟

هذا الكتاب أداة فعالة لفهم معاني الحركات، فهو يعلّمك كيفية فك رموزها، ويساعدك على فهم الشخصيات من أوجه عدّة... **لن تكون أفكار الآخرين أسراراً بالنسبة إليك بعد الآن...**

جوزيف ميسينجر

Joseph Missinger

عالم نفس متخصص في رموز الحركات، مؤلف كتب عديدة في هذا الموضوع، وكاتب مقالات في مجلات فرنسية شهيرة. له ضمن اصدارات دار الفراشة كتاب:

Ne leur dites jamais

لبنان 4000 ل.ل.	الكويت 1 دينار	البحرين 1,2 دينار	تونس[illegible]
سوريا 125 ل.س.	الإمارات 12 درهم	السعودية 12 ريال	الجزا[illegible]
الأردن 2 دينار	قطر 12 ريال	المغرب 25 درهم	عُما[illegible]
			مصـ[illegible]

THAMA تهامة
R-15.00

www.darelfarasha.com